## عرضِ ناشر

اَعُوْذُ بِا للّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ    بِسْمِ ا للّٰهِ ا لرَّحْمٰنِ ا لرَّحِيْمِ

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ هَدٰ نَا لِهٰذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِیَ لَوْ لَآ اَنْ هَدٰ نَا اللّٰهُ

وَصَلَّى اللّٰهُ عَلٰى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلٰى اٰلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِيْنَ ۔ اَمَّا بَعْدُ

زیرِ نظر کتاب ''بیماریاں اور ان کا علاج مع طب نبوی ﷺ '' کی ترتیب میں ہم نے آیاتِ قرآن اور احادیث نبویہ ﷺ اور دورِ جدید کے طبی تجربات سے استفادہ کیا ہے۔ علما نے لکھا ہے کہ طب کی حقیقت یہ ہے کہ حیواناتی، نباتاتی اور معدنیاتی دواؤں کے طبائع اور مزاج کو اپنانا اور مختلف مرکبات میں کمی بیشی کے ذریعہ تصرف کرنا شریعت محمد یہ عَلٰى صَاحِبِهَا الصَّلٰوۃُ وَالتَّسْلِيْمُ میں علاج کی کوئی بھی شکل ہو اس سے استفادہ کرنا جائز ہے شرط صرف یہ ہے کہ اس میں شرک کی ملاوٹ نہ ہو اور دین اور دنیا کا کوئی فساد اور بگاڑ نہ ہو بلکہ نفع کثیر ہو اور افادہ عام ہو۔

ملاحظہ ہو : (روضة الندية شرح الدرر البهية)

کتاب و سنت میں علاج معالجہ کی ترغیب بھی ہے اور ترکیب بھی۔ بس صرف دیکھنے والی آنکھیں چاہئیں، سننے والے کان اور سمجھنے والے دل اور پھر اسلام کی خوبی تو یہ ہے کہ یہ نہ صرف جسم کی بیماریوں کا علاج بتاتا ہے بلکہ روح کے روگ کا علاج بھی کرتا ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے :-

يَاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ

(ترجمہ) ''اے لوگو، بلاشک تمہارے پاس تمہارے رب کی طرف سے وعظ و نصیحت اور سینوں میں بیماریوں کی دوا آ پہنچی ہے۔'' (یونس10 : آیت 57)

گویا قرآن و حدیث علم الادیان کا ماخذ بھی ہے اور علم الابدان کا بھی۔ خلیفہ ھارون الرشید کا ایک ذاتی معالج مذہباً عیسائی تھا۔ اس نے ایک مرتبہ خلیفہ کے دربار کے عالم علی بن حسین سے کہا کہ تمہارے قرآن میں علمِ طب پر کوئی رہنمائی موجود نہیں ہے جبکہ علم دو طرح کا ہوتا ہے (علم الادیان اور علم الابدان) شیخ علی بن حسین نے جواب دیا کہ ہماری کتاب قرآن مجید نے تو تمام تر علم طب کو ایک آیت میں سمو دیا ہے :-



كُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا

(ترجمہ) ''کھاؤ پیئو اور حد سے نہ بڑھو۔'' (الاعراف 7 : آیت 31)

وہ عیسائی طبیب کہنے لگا کہ ''اللہ کی قسم تمہاری کتاب قرآن نے حکیم جالینوس کے لئے طب میں کوئی بات نہیں چھوڑی (نفحة العرب) مقصد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے اگر دین اسلام کو مکمل بنایا ہے تو یہ ہر لحاظ اور ہر پہلو سے مکمل ہے۔ ہمارا المیہ یہ ہے کہ اسلام کے دعویدار اور اسلام کے ساتھ وابستگی پر فخر کرنے والے تو بہت ہیں لیکن اسلام کو سمجھنے اور اس پر چلنے والے بہت کم۔ اللہ تعالیٰ ہمیں توفیق دے کہ ہم اسلام سے ، جسے اللہ تعالیٰ نے ہمارے لئے نعمتِ تامّہ قرار دیا ہے اسی طرح متمتع ہوں جس طرح متمتع ہونے کا حق ہوتا ہے زیرِ نظر کتاب بھی نعمتِ اسلام کے ایک پہلو الداء والدواء سے استمتاع کی ایک حقیر کوشش ہے اللہ کریم ہماری ان کوششوں کو قبول فرمائے اس کا افادہ عام کرے اور اس کتاب کے لکھنے میں شامل تمام احباب کے ذخیرہ آخرت میں اضافہ فرمائے۔ (آمین) اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَا لَمِيْنَ وَمَا تَوْ فِيْقِیْ اِلَّا بِا للّٰهِ

اس کتاب کو لکھنے کا مقصد اللہ جل شانہ کی رضا اور مسلمانوں کو اللہ کریم کے قریب تر لانا ہے جب وہ اللہ تعالیٰ کے کلام اور رسول اکرم ﷺ کے احکامات اور تعلیم پر عمل کریں اور بہترین نتائج خود دیکھیں تو انہیں بھی عین الیقین ہو جائے کہ ہر کام صرف اور صرف اللہ تعالیٰ ہی کے حکم سے ہوتا ہے اور اسطرح ان شاء اللہ تعالیٰ ان کا ایمان بڑھ جائے گا اور وہ مسلمان سے مومن بن جائینگے۔ ان کتب میں ہم نے اپنے اور بزرگوں کے

چند مجربات (جسمانی اور روحانی علاج) بھی دیئے ہیں جو کسی قرآنی آیت یا حدیث کے خلاف نہیں ہیں، اسلئے یہ جائز ہیں۔ دُعا ہے اللہ تعالیٰ ہم سب کو ان کتب سے مستفید ہونے کی توفیق بخشے۔ (آمین)

الاعلام الاسلامی کراچی ایک غیر تجارتی ادارہ ہے اور گذشتہ 20 سال سے اللہ کریم کے فضل سے اسکے بندوں کو اللہ حکیم سے قریب تر لانے کی کوشش کر رہا ہے : اَللّٰھُمَّ تَقَبَّلْ مِنَّا ازراہِ کرم ہماری تمام کتب اور پمفلٹ (جو اردو اور انگریزی میں 30 سے زیادہ ہیں) خرید کر یا بغیر کسی تبدیلی کے چھپوا کر فی سبیل اللہ تقسیم کریں اور اشاعتِ دینِ اسلام میں اپنا حصّہ ڈالیں۔ اس ادارہ کے دیگر اخراجات کیلئے جو خواتین و حضرات ماہانہ تعاون کرتے ہیں دُعا ہے اللہ تعالیٰ ان تمام ساتھیوں کو دونوں جہانوں میں اجرِ عظیم دے اور اللہ کریم ان کتابوں کو خرید کر فی سبیل اللہ تقسیم کرنے والوں کیلئے بھی کبھی نہ ختم ہونے والا صدقہ جاریہ بنائے۔ (آمین) آخر میں آپ سے بھی التماس ہے کہ اپنی دعاؤں میں ان کتابوں کو آپ تک پہنچانے والے تمام ساتھیوں کو بھی یاد رکھیں۔ شکریہ۔

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ۚ
وَ سَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ۚ وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ۚ

(ترجمہ) ''پاک ہے آپکا رب، جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔'' (اَلصّٰفّٰت 37 : آیات 180 تا 182)

**طالب دعا :- محمد عبیداللہ، ناظم : الاعلام الاسلامی (کراچی)**



## اسلام کا نظریہ بیماریوں کے بارے میں

قرآن پاک میں اللہ تعالیٰ نے ابراہیم علیہ السلام کا قول نقل کیا ہے :-''جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ) ہی مجھے شفا دیتا ہے۔'' (الشعراء 26 : آیت 80)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''اے اللہ کے بندو، علاج کیا کرو کیونکہ اللہ تعالیٰ نے کوئی بیماری ایسی نہیں اتاری جس کا علاج نہ اتارا ہو'' (احمد، ابوداؤد)

❷ ''معالج اللہ تعالیٰ خود ہے البتہ حکیم رفیق ہوتا ہے اور معالج وہ خود ہے جس نے اس مرض کو پیدا کیا'' (ابوداؤد) ❸ ''دو نعمتیں ایسی ہیں جن کی اکثر لوگ قدر نہیں کرتے ایک صحت اور دوسری فراغت'' (بخاری) صحت کی حالت میں آدمی زیادہ کام اور زیادہ عبادت کر سکتا ہے جبکہ بیماری میں ایسا نہیں ہے۔ اسی لئے عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہ فرمایا کرتے تھے:-''اپنی صحت کی حالت میں بیماری کے لئے کچھ کر لو۔'' (بخاری)

❹ رسول کریم ﷺ یہ دُعا کیا کرتے تھے :-

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَ تَحَوُّلِ
عَافِيَتِكَ وَ فُجَآءَةِ نِقْمَتِكَ وَ جَمِيْعِ سَخَطِكَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں پناہ مانگتا ہوں آپکی نعمت کے زوال سے اور آپکی دی ہوئی عافیت کے پلٹ جانے سے اور آپکے اچانک غصّہ سے اور آپکی تمام تر ناراضگی سے۔'' (مسلم)

❺ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں۔ نماز روح کا سکون اور علاج ہے۔ جان بوجھ کر نماز دیر سے پڑھنے یا جلدی جلدی پڑھنے والوں کیلئے سخت ترین وعید ہے۔ احتیاط کیجئے۔

★ **بیماری کی شرعی حیثیت :-** ❶ ہر بیماری اللہ تعالیٰ کی جانب سے ہوتی ہے آپ ﷺ نے فرمایا :-''اللہ تعالیٰ اپنے جس بندہ کے ساتھ بھلائی کرنا چاہتے ہیں اسے اپنی طرف سے بیماری میں مبتلا کر دیتے ہیں'' (بخاری) ❷ بیماری متعدی (یعنی خود بخود ایک آدمی سے دوسرے کی طرف منتقل) نہیں ہوتی۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا کہ بیماری

متعدی نہیں ہوتی اور نہ ھامہ اور نہ صفر ہے۔﴿مشرکین عرب کا عقیدہ تھا کہ اگر کوئی آدمی قتل ہو جائے تو اسکی روح الّو کی شکل اختیار کر کے مقتول کے ورثاء سے خون کا مطالبہ کرتی رہتی ہے یہاں تک کہ بدلہ لے لیا جائے۔مشرکینِ عرب صفر کے مہینہ کو منحوس سمجھتے تھے جبکہ اسلام میں ہے کہ کسی چیز کو منحوس نہیں سمجھنا چاہیئے۔﴾

ایک اعرابی نے کہا کہ اے اللہ کے رسول ﷺ ریگستان میں اونٹ ہرن کی طرح ہوتے ہیں ایک خارشی اونٹ ان میں آملتا ہے سب کو خارشی کر دیتا ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ’’پہلے کو کس نے خارش زدہ کیا؟‘‘ (بخاری) ❸ بیماری گناہوں کا کفارہ بن جاتی ہے۔ ایک صحابی کو بخار تھا رسول اکرم ﷺ نے ان کی عیادت کی اور فرمایا کہ خوش ہو جاؤ، بیشک اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں کہ یہ میری آگ ہے میں اسے اپنے بندہ مومن پر دنیا میں مسلط کرتا ہوں تاکہ یہ بدل ہو جائے آخرت کی آگ کا۔ (ابن ماجہ)

❹ ہمیں چاہئے کہ اللہ ربّ العزّت پر توکل کریں کیونکہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ’’میری امت کے 70 ہزار لوگ بغیر حساب و کتاب کے جنت میں داخل ہونگے جب آپ ﷺ سے پوچھا گیا کہ اس کی کیا وجہ ہے ؟ تو آپ ﷺ نے جواب دیا کہ وہ دنیا میں آگ سے داغ نہیں لگواتے نہ جھاڑ پھونک (شرکیہ تعویز گنڈے، جادو) کرواتے ہیں اور نہ کوئی برا شگون لیتے ہیں‘‘ (بخاری) مطلب یہ ہے کہ آدمی کو بیماری میں صبر کرنا چاہئے اس کا بہت زیادہ اجر ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے :- (ترجمہ) ’’ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے خوف و ہراس، بھوک کی تکلیف، مال و جان کے نقصان اور پھلوں کی کمی کے ساتھ (اے اللہ کے رسول ﷺ) صبر کرنے والوں کو خوشخبری دے دیں جنہیں جب کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو کہہ اٹھتے ہیں۔

اِنَّا لِلّٰهِ وَ اِنَّآ اِلَيْهِ رٰجِعُوْنَ (البقرہ 2 : آیت 15)

(ترجمہ) ’’ہم تو اسی اللہ کے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کے جانا ہے۔‘‘

آپ بھی ہر مصیبت آنے پر بار بار مذکورہ بالا آیت پڑھیں ❺ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-



’’مسلمان کو کوئی بھی مشقت، مصیبت، بیماری، دکھ، غم، اذیت یا پریشانی پہنچتی ہے حتی کہ اگر کوئی کانٹا بھی اسے چبھ جاتا ہے تو اللہ تعالیٰ اسکے بدلہ اسکے گناہوں کو معاف کر دیتا ہے‘‘ (بخاری) مصیبت یا بیماری آنے کے بعد ہمیں صبر کرنا چاہیے گلہ شکوہ والے جملے نہیں کہنے چاہئیں جس سے اجر ضائع ہو جائے کیونکہ اگر ہم صبر نہ بھی کریں تب بھی مصیبت یا بیماری ختم اسی وقت ہو گی جب اللہ کریم کا حکم ہو گا۔حقیقت میں مومن کیلئے بیماری اللہ تعالیٰ کا بہترین تحفہ ہے اسلئے کہ اللہ تعالیٰ اسکو گناہوں سے دنیا ہی میں پاک کر کے آخرت کے عذاب سے بچانا چاہتے ہیں۔

★ **بیماری پر صبر کرنے پر جنت کا وعدہ :-** ہر بیماری پر صبر کرنیوالے کیلئے جنت ہے ۔ عطاء بن ابی رباح ؒ نے کہا کہ مجھ سے ابن عباس ؓ نے کہا کہ میں تمہیں ایسی عورت نہ دکھاؤں جو جنتی ہے ؟ میں نے کہا ضرور۔ انہوں نے کہا کہ یہ سیاہ رنگ کی عورت جس نے نبی کریم ﷺ کے پاس آکر کہا کہ ’’اے اللہ کے رسول ﷺ، مجھ پر مرگی کا دورہ پڑتا ہے اور میرے کپڑے جسم سے ہٹ جاتے ہیں، آپ ﷺ میرے لئے اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں (کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت عطا فرمائے)‘‘ آپ ﷺ نے فرمایا:- ’’اگر تم چاہو تو (اس بیماری پر) صبر کرو اور تمہارے لئے جنت ہے اور اگر تم چاہو تو میں تمہارے لئے اللہ سے دعا کرتا ہوں کہ وہ تمہیں عافیت عطا کرے‘‘۔ اس نے جواب دیا ، میں صبر کرتی ہوں اور کہا کہ اس دورہ کے وقت میرے کپڑے ہٹ جاتے ہیں آپ ﷺ اللہ تعالیٰ سے دعا فرمائیں کہ میرے کپڑے جسم سے نہ ہٹیں (تاکہ میرا جسم عریاں نہ ہو جائے) آپ ﷺ نے اس کے حق میں دعا فرمائی۔ (بخاری)

﴿ وضاحت : مرگی دماغی مرض ہے جس سے مریض بے ہوش ہوجاتا ہے اور منہ سے جھاگ نکلنے لگتے ہیں۔معلوم ہوا کہ ہر بیماری پر صبر کرنا علاج کرنے سے افضل ہے ۔تاہم علاج کرنا بھی مسنون عمل ہے ۔بہتر یہ ہے کہ بیماری کے شروع میں چند دن علاج نہ کروائیں بلکہ نماز ، دعا اور صبر سے کام لیں﴾

★ ہر حال میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں :- بیماری اور صحت دونوں حالتوں میں اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا : ''سب سے پہلے جنت میں بلائے جانے والے وہ لوگ ہونگے جو خوشی اور سختی کے وقت اللہ تعالیٰ کی تعریف کرتے ہیں''(بیہقی)

آپ بھی ہر حال میں بار بار اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہنے کی عادت ڈالیں۔

★ بیماریوں کے اسباب:- مشہور امام ابن قیم رحمۃ اللہ علیہ کا قول ہے : '' 4 چیزوں کی وجہ سے بیماریاں لگتی ہیں'' ❶ زیادہ گفتگو کرنا (یعنی بے مقصد گفتگو کرنا) ❷ زیادہ سونا (8 گھنٹے سے زیادہ سونا) ❸ ضرورت سے زیادہ کھانا ❹ حد سے زیادہ جماع کرنا۔

## آپس کے لڑائی جھگڑوں سے بچنے کا اسلامی حل

آجکل میاں بیوی، عزیز واقارب، خاندانوں اور معاشرہ میں یہ خطرناک بیماری عام ہے جسکے بے انتہا نقصانات ہیں مثلاً روزی میں بے برکتی، آخرت کا عذاب، مال و جان کا نقصان، طلاق، قتل و غارت گری، آپس میں نفرت، بغض، ذہنی انتشار، بلڈ پریشر اور امراض دل و دماغ ۔ فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) '' آپ ﷺ میرے بندوں سے کہہ دیجئے کہ زبان سے ایسی بات کہا کریں جو بہترین ہو۔ دراصل یہ شیطان ہے جو انسانوں کے درمیان فساد ڈلوانے کی کوشش کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ شیطان انسان کا کھلا دشمن ہے۔'' (بنی اسرائیل 17: آیت 53) یہ بات یاد رکھیئے کہ لڑائی کرانے والا شیطان ہے اسلئے اصل لڑائی آپ کی شیطان سے ہے نہ کہ مخالف انسان سے۔ شکست شیطان کو دیجئے یہی آپکی اصل جیت ہے۔ شیطان کا پہلا حملہ غصہ دلانا ہے۔

﴿ تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر ( القصص 28 : آیت 15) ﴾ اسلئے ❶ جب آپ کو غصہّ آئے تو مندرجہ ذیل کام کیجئے جس کی تعلیم قرآن وسنت میں ہے :

① اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بار بار پڑھیئے۔



② حالت بدل دیں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں، بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں۔

③ وضو کر کے 2 رکعات نماز حاجت ( برائے دفع غصہّ ) شروع کر دیں۔ (مشکوٰۃ)

④ سر پر ٹھنڈا پانی ڈال لیں اور (کم از کم 2 گلاس پانی) پئیں بھی ۔

❷ سب سے پہلے دونوں فریق اپنے دل میں اللہ تعالیٰ کے عذاب کا ڈر پیدا کریں۔ فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''جو شخص اللہ سے ڈرتا ہے اللہ اسکے لئے ( مشکل سے ) نکلنے کا راستہ پیدا کر دیتا ہے'' (طلاق 65 : آیت 2) اللہ تعالیٰ سے ڈرنے کا مطلب یہ ہے کہ اللہ کریم کے سامنے کھڑے ہو کر حساب دینے سے ڈرے۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر عبس 80 : آیت 40 ﴾ اس لئے دونوں فریق علیٰحدگی میں (اختلافات دہرائے بغیر) اپنا اپنا حق اللہ تعالیٰ کی رضا حاصل کرنے کیلئے معاف کر کے اجر عظیم حاصل کریں یہ آپ کی طرف سے صدقہ بھی ہے

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر آل عمران 3 : آیات 134 تا 136﴾

❸ اگر دو مسلمان (یا مسلمانوں کی دو جماعتیں) آپس میں لڑ پڑیں تو تیسرے آدمی یا تیسری جماعت پر اللہ تعالیٰ نے یہ فرض کیا ہے کہ وہ ان میں انصاف سے صلح کرادیں۔ فرمان الٰہی ہے : (ترجمہ) ① ''اگر مسلمانوں کی دو جماعتیں باہم لڑ پڑیں تو ان میں صلح کرا دو۔ بیشک مسلمان بھائی بھائی ہیں۔ پس اپنے دو بھائیوں میں صلح کرا دیا کرو۔'' (الحجرات 49 : آیات 9 تا 10) ﴿مزید پڑھیئے تفسیر حجرات 49 : آیات 11 تا 12﴾

②''جو شخص خیرات یا نیک بات یا لوگوں میں صلح کرانے کی تلقین کرے اور صرف اللہ کی رضامندی حاصل کرنے کے ارادہ سے یہ کام کرے تو (اللہ) یقیناً اسے بہت بڑا اجر دینگے۔'' (النساء 4 : آیت 114)

❹ آپس میں محبت سے ملیں، مصافحہ کریں، تحائف دیں، احسان کریں، ضرورت مند ہو تو مالی تعاون بھی کریں۔ فرمان الٰہی ہے : (ترجمہ) ''نیکی اور بدی برابر نہیں ہوتی، برائی کو بھلائی سے دفع کرو۔ پھر (تم دیکھو گے) تمہارا دشمن تمہارا بہترین دوست ہو جائیگا اور

یہ چیز صرف ان لوگوں کو نصیب ہوتی ہے جو صبر سے کام لیتے ہیں اور یہ توفیق اسی کو ملتی ہے جو بڑا صاحب نصیب ہو۔'' (حمٓ السجدہ 41 : آیات 34 تا 35)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا : '' قطع تعلق کرنے والوں سے ملو جو نہ دیتے ہوں ان کو دو۔ ظالم کے قصور کو معاف کر دو'' (طبرانی) ❺ لڑائی کے دوران اور لڑائی کے بعد کسی بھی حالت میں جھوٹ نہ بولیں، جھوٹی گواہی اور جھوٹی قسم کھانا گناہ کبیرہ ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے جھوٹی گواہی دینے کو اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک کرنے کے بعد سب سے بڑا گناہ قرار دیا ہے (ترمذی) آپ ﷺ نے یہ 3 مرتبہ ارشاد فرمایا پھر یہ آیت تلاوت فرمائی :

فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْاَوْثَانِ وَ اجْتَنِبُوْا قَوْلَ الزُّوْرِ

(ترجمہ)''پس بتوں کی گندگی اور جھوٹ (جھوٹی باتوں اور جھوٹی قسم) سے بچو۔'' (الحج 22: آیت 30)

یہ بہت بڑا گناہ ہے جسکی سزا دنیا میں بھی ملتی ہے (بیماری اور نقصانات کی شکل میں) اور آخرت میں الگ۔ ﴿پڑھیئے تفسیر (الحج 22 :آیت30) اور (الفرقان 25 : آیت 72)﴾

آپ ﷺ نے جھوٹ بولنے اور جھوٹی گواہی دینے کو گناہِ کبیرہ قرار دیا۔ (بخاری)

❻ کبھی بھی لڑائی کو انا کا مسئلہ نہ بنائیں ۔ نہ یہ سوچیں کہ میں بڑا ہوں چھوٹے سے معافی کیوں مانگوں، اگر آپکی غلطی یا زیادتی ہو تو معافی مانگ لیں۔ اس عمل میں ہی آپکی بڑائی ہے۔ بدگمانی سے بچیئے،والدین بیوی اور بچوں کے تمام جائز حقوق ادا کریں

❼ اسی طرح بیوی بھی شوہر کے تمام حقوق پورے کرے۔ سنی ہوئی باتوں پر یقین نہ کریں کیونکہ سُنی سنائی باتیں بھی لڑائی کا سبب بنتی ہیں۔

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اے ایمان والو ، اگر تمہارے پاس کوئی فاسق (گنہگار، بدکار جھوٹا) کسی قسم کی خبر لائے تو تم اسکی اچھی طرح تحقیق کر لیا کرو۔'' (الحجرات 49 :آیت 6)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-'' آدمی کے جھوٹا ہونے کیلئے یہی کافی ہے کہ وہ ہر سنی سنائی بات کو (بلا تصدیق) بیان کر دے'' (مسلم) شبہ کا فائدہ بھی دوسروں کو دیں۔

❽ مصیبت آنے پر صبر اور نماز سے مدد لیجئے۔فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ)''اے ایمان



والو، صبر اور نماز سے مدد لو'' (البقرہ 2 : آیت 153) بار بار نماز حاجت پڑھیئے ۔
اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی بہتری آجائیگی۔ صبر کرنے سے انسان اللہ تعالیٰ کی مغفرت کا حقدار ہوجاتا ہے۔ تمام گھر والوں کو بھی نماز کا پابند بنائیں۔ زکوٰۃ پوری پوری ادا کریں اور تمام احکام الٰہی پر پورا پورا عمل کریں۔

★ **اس موضوع پر چند مزید احادیث** : رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:

① ''جو رزق کی فراخی اور عمر کی درازی چاہے وہ اقربا سے صلہ رحمی (رشتہ داروں سے حسن سلوک) کرے۔'' (بخاری) ② '' قطع رحمی کرنے (رشتہ داروں سے تعلق توڑنے) والا جنت میں داخل نہیں ہوگا۔'' (بخاری) ③ ''وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا نہیں ہے جو صلہ رحمی کا بدلہ (صلہ رحمی سے) دیتا ہے۔ البتہ وہ شخص صلہ رحمی کرنے والا ہے جس سے صلہ رحمی نہیں کی جاتی مگر وہ صلہ رحمی کرتا ہے۔'' (بخاری) ④ ''کسی کیلئے جائز نہیں کہ وہ اپنے مسلمان بھائی سے 3 دن سے زیادہ تعلقات اس طرح منقطع کرے کہ جب وہ دونوں ملیں تو ایک دوسرے سے منہ اِدھر اُدھر پھیر لیں بلکہ دونوں میں سے بہتر وہ شخص ہے جو پہلے سلام کرے۔'' (بخاری)۔عام حالات میں بھی پہل آپ ہی کریں۔ ⑤ ''جو شخص 3 دن سے زیادہ صلح کئے بغیر فوت ہو گیا تو وہ دوزخ میں داخل ہو گا'' (ابوداؤد، احمد) ⑥ ''اس شخص کی نماز سر سے بالشت بھر بھی بلند نہیں ہوتی جو (عام مسلمانوں سے لڑنے والا) قطع تعلق کرنے والا ہے'' (ابن ماجہ) ⑦ ''لوگوں کے باہمی تنازعات و اختلافات کو طے کرادینے کا ثواب (نفلی) روزہ و نماز اور صدقہ سے بھی زیادہ ہے'' (ابوداؤد) ⑧ ''دو آدمیوں کے درمیان صلح کرا دینا بھی صدقہ ہے'' (بخاری) ⑨ ''مظلوم کی بد دعا سے بچو چاہے وہ کافر ہی کیوں نہ ہو اسلئے کہ اسکے (اور اللہ تعالیٰ کے) درمیان پردہ نہیں ہے'' (بخاری) ⑩ حدیث قدسی ہے :''میرے بندو ، آپس میں ظلم نہ کرو۔'' (مسلم)

''اللہ تعالیٰ بندہ کی مدد کرتا رہتا ہے جب تک وہ اپنے (مسلمان) بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

## آنتوں کے کیڑوں کا علاج

❶ اس مرض کا علاج غذا اور پرہیز سے کریں۔ 3 دن تک صرف تازہ پھل کھائیں۔ اسکے بعد پھلوں، سبزیوں، دودھ اور بغیر چھنے آٹے سے پکی ہوئی چپاتیوں پر مشتمل متوازن غذا کھائیں۔ مرغن کھانوں (مکھن، بالائی اور گھی) اور ہر قسم کے گوشت سے کم از کم 10 دن پرہیز کریں۔ ❷ تازہ پسا ہوا ناریل ایک چمچہ ناشتہ کے وقت کھا لیجئے اور اسکے 3 گھنٹے بعد کاسٹر آئل ایک چمچہ 5 دن پئیں۔❸ ایک گاجر روزانہ ناشتہ میں کھائیں۔ ❹ کچا پپیتا بھی اسکے لئے مفید ہے اسکا رس نکال کر ایک چائے کا چمچہ روزانہ پئیں۔ ❺ایک کچّا انڈہ (سفیدی فقط) پی جائیں۔بچوں کے لئے بھی مفید ہے۔

## آنکھوں کی بیماریاں

❶ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ نے اپنی اہلیہ سے کہاکہ اگر آپ وہ دُعا پڑھ لیتیں جو رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم پڑھتے تھے تو آپ کے لئے بہتر ہوتا اور آنکھ کی بیماری سے شفایاب ہو جاتیں۔اپنی آنکھ میں پانی کے چھپکے مارتیں اور یہ دعا پڑھتی جاتیں:

أَذْهِبِ الْبَأْسَ رَبَّ النَّاسِ وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِيْ

لَا شِفَآءَ إِلَّا شِفَآؤُكَ شِفَاءً لَّا يُغَادِرُ سَقَمًا

(ترجمہ)'' (اے) لوگوں کے رب، اس بیماری کو دور فرمادیجئے۔ شفاعطا فرمادیجئے آپ ہی شفا دینے والے ہیں۔ آپ کی شفا کے علاوہ اور کوئی شفا نہیں۔ ایسی شفاعطا فرمادیجئے جو بیماری کو نہ چھوڑے(ابوداؤد) ❷ خالص شہد آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کی اکثر بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ رات کو سوتے وقت بھی لگائیں۔❸ آنکھوں میں روزانہ اچھا سرمہ لگائیں۔ یہ سنت بھی ہے❹ خالص عرق گلاب آنکھوں میں ڈالئے۔

❺ صبح اور شام اور ہر وضو کے بعد ٹھنڈے پانی کے چھپکے دونوں آنکھوں پر ماریئے۔



❻ گاجر کے موسم میں روزانہ ایک گاجر بلاناغہ کھائیں حافظہ اور آنکھوں کی بینائی کیلئے اکسیر ہے۔ روزانہ استعمال سے چشمہ کا نمبر کم ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ بِإِذْنِ اللهِ

❼ اپنی آنکھیں نامحرم کو دیکھنے سے بچایئے۔ بدنظری زنا کی پہلی سیڑھی ہے۔ بغیر ارادہ کے اگر کسی غیرمحرم پر نظر پڑ جائے تو اپنی نگاہ اس کی طرف سے فوراً پھیر لینا واجب ہے۔

❽ ہر نماز کے بعد اول و آخر 3 بار نماز والا درود ابراھیمی اور درمیان میں 7 بار درج ذیل آیت پڑھ کر سیدھے ہاتھ کی شہادت والی انگلی اور بائیں ہاتھ کے انگوٹھے کے برابر والی انگلی پر دم کر کے آنکھوں پر پھیریں۔

فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَآءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيْدٌ

(ترجمہ)'' ہم نے آپ کے سامنے سے پردہ ہٹا دیا پس آج آپکی نگاہ بہت تیز ہے۔'' (قٓ 50 : آیت 22) روزانہ یہ عمل کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی نظر ٹھیک رہے گی۔

★ **بھینگا پن اورچشمہ اتارنے کا علاج :-** جب ٹانگیں ناکارہ ہوجاتی ہیں تو ڈاکٹر اپنے مریضوں کوصرف بیساکھیوں پر بھروسہ کرنے سے منع کرتے ہیں ۔ ڈاکٹر اپاہج ٹانگوں کیلئے آرام ہی کے قائل نہیں وہ تو مالش ،گرماہٹ اور ورزش کا مشورہ بھی دیتے ہیں تاکہ ان میں دوران خون تیز ہو اور ملنے جلنے کی استعداد بڑھے۔ اگر ایسی تدبیریں اپاہج ٹانگوں کیلئے کی جاسکتی ہیں تو اسی سے ملتی جلتی تدبیر معذور آنکھوں کیلئے کیوں نہ کی جائے ۔ مندرجہ ذیل اعمال صرف 40 دن لگاتار کرکے آزمایئے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ چشمہ کا نمبرکم ہونا شروع ہوجائیگا۔ ❶ آنکھوں کے چاروں طرف رات کو خالص کلونجی کے تیل سے اچھی طرح ہلکی ہلکی مالش کریں۔ یہ تیل آنکھوں کے اندر نہیں جانا چاہئے۔ ❷ صبح ایک گلاس گاجر کا جوس یا کم از کم ایک گاجر کھائیں ۔ ❸ کم از کم 11 دانے کلونجی کے صبح ناشتہ سے پہلے پانی کے ساتھ کھائیں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی کرتے رہیں۔❹ سرمہ لگانا سنت ہے۔ (شمائل ترمذی) روزانہ رات کو اچھا سرمہ

لگائیے ۔❺ وٹامن کی کمی سے نظر کمزور ہوتی ہے۔ روزانہ ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B.Complex)اورایک گولی وٹامن C کھائیں۔ موتیا بند کو روکنے کیلئے روزانہ ایک گولی وٹامن E(IU - 400) لیں۔❻ پڑھائی کے دوران ہر گھنٹہ بعد موضوع بدل دیں ۔ ایک ہی مضمون پڑھنے سے دماغ اور آنکھیں بھی تھک جاتی ہیں دماغ کے کئی حصّے ہو تے ہیں۔عنوان بدلنے سے دماغ کا دوسرا حصہ کام شروع کر دیتا ہے۔❼ روزانہ کم ازکم ایک گھنٹہ بغیر چشمہ کے کام کرنے کی کوشش کریں تاکہ آنکھوں کو اپنے آپ کو ٹھیک کرنے کا موقع ملے۔ ❽ ترجیحاً دور دیکھیں، ہری چیزوں کو یا آسمان کو وقفہ وقفہ سے۔

## آیاتِ شفا (صحت بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 عظیم الشان آیات جن کو عرف عام میں ”آیاتِ شفا“ کہتے ہیں۔ ان آیات کو اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ ، بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ اور پوری سورہ ٔفاتحہ کے ساتھ پڑھ کرمریض اپنے اوپر دم کرے یا کوئی دوسرا پڑھ کر مریض پر دم کرے تو بہت جلد شفا ہوتی ہے۔ دن میں بار بار پڑھئے :

❶ وَ يَشْفِ صُدُوْرَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿14﴾

(ترجمہ) ”اور وہ(اللہ)مومنوں کے سینوں کوشفاً دیگا۔“ (التوبہ 9: آیت 14)

﴿ نوٹ : قرآن پڑھنے کی برکت سے شک و شبہ جیسی بیماریوں سے شفا ملتی ہے﴾

❷ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِی الصُّدُوْرِ ﴿57﴾

(ترجمہ)”اور یہ( قرآن ) دلوں کی بیماریوں کیلئے شفا ہے۔“ (یونس 10 : آیت 57)

❸ يَخْرُجُ مِنْۢ بُطُوْنِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ اَلْوَانُهٗ فِيْهِ شِفَآءٌ لِّلنَّاسِ ؕ

(ترجمہ)”اس ( شہد کی مکھی) کے پیٹ سے پینے کی چیز( شہد) نکلتی ہے جسکے مختلف رنگ ہوتے ہیں۔ اس میں لوگوں کے امراض کی شفا ہے۔“ (النحل 16 : آیت 69)



❹ وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ۙ

(ترجمہ) ”یہ قرآن جو ہم نازل کر رہے ہیں مومنوں کے لئے سرا سر شفا اور رحمت ہے۔“ (بنی اسرائیل 17 : آیت 82)

❺ وَ اِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِيْنِ ﴿﴾

(ترجمہ)”(ابرہیم علیہ السلام نے کہا کہ) ”اور جب میں بیمار ہوتا ہوں تو وہ (اللہ ہی) مجھے شفا دیتا ہے۔“ (الشعراء26 :آیت80)

❻ قُلْ هُوَ لِلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا هُدًى وَّ شِفَآءٌ ؕ

(ترجمہ)”(اے نبی ﷺ ) کہہ دیجئے یہ قرآن تو ایمان والوں کیلئے ہدایت اور شفا ہے۔“ (حٰمٓ السجدہ41 :آیت 44)

( ان آیات کو پڑھنا ہر مریض کیلئے باعثِ صحت ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی )

## آیاتِ سکینت (سکون بخش آیات)

قرآن حکیم میں درج ذیل 6 آیات ایسی ہیں جن کو” آیاتِ سکینت“ کہا جاتا ہے۔ دل میں جب سکون و اطمینان پیدا ہوتا ہے تو جسم بھی ضرور اس سے متاثر ہوتا ہے اور جسمانی امراض مثلاً گھبراہٹ، پریشانی، تفکرات اور مرض کی شدت اس سے دورہوجاتے ہیں۔ بیمار کو ان آیات کی تلاوت کرنا صبح و شام نہایت مفید ہے۔

❶ وَ قَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ اِنَّ اٰيَةَ مُلْكِهٖۤ اَنْ يَّاْتِيَكُمُ التَّابُوْتُ فِيْهِ سَكِيْنَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ اٰلُ مُوْسٰى وَاٰلُ هٰرُوْنَ تَحْمِلُهُ الْمَلٰٓئِكَةُ ؕ اِنَّ فِىْ ذٰلِكَ لَاٰيَةً لَّكُمْ اِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِيْنَ ﴿﴾

(ترجمہ) ”(بنی اسرائیل)کے نبی نے ان سے کہا کہ اس (طالوت) کی بادشاہت کی نشانی یہ ہے کہ تمہارے پاس وہ صندوق آجائیگا جس میں تمہارے رب کی طرف سے دل جمی (سکون) ہے اور آلِ موسیٰ اور آل ہارون علیہما السلام کی چھوڑی ہوئی چیزیں ہیں۔

اسے فرشتے اٹھا کر لائیں گے۔ اگر تم ایمان رکھتے ہو تو یہ تمہارے لئے ایک (بڑی) نشانی ہے۔'' (البقرہ 2 : آیت 248)

❷ ثُمَّ اَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰى رَسُوْلِهٖ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَ اَنْزَلَ جُنُوْدًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا ؕ وَ ذٰلِكَ جَزَآءُ الْكٰفِرِيْنَ ۝

(ترجمہ)''پھر اللہ نے اپنے نبی اور مومنوں پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور اپنے ایسے لشکر بھیجے جنہیں تم دیکھ نہیں رہے تھے اور کفار کو عذاب دیا اور کفر کرنے والوں کی یہی سزا ہے۔'' (التوبہ 9 : آیت 26)

❸ اِذْ يَقُوْلُ لِصَاحِبِهٖ لَا تَحْزَنْ اِنَّ اللّٰهَ مَعَنَا ۚ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلَيْهِ وَ اَيَّدَهٗ بِجُنُوْدٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَ جَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِيْنَ كَفَرُوا السُّفْلٰى ؕ وَ كَلِمَةُ اللّٰهِ هِيَ الْعُلْيَا ؕ وَ اللّٰهُ عَزِيْزٌ حَكِيْمٌ ۝

(ترجمہ)''جب وہ (نبی ﷺ) اپنے رفیق (ابوبکر رضی اللہ عنہ) کو تسلی دیتے ہوئے کہہ رہے تھے کہ غم نہ کرو اللہ ہمارے ساتھ ہے، تو اللہ نے اُن پر سکون نازل فرمایا اور انکی ایسے لشکروں سے مدد کی جو تمہیں نظر نہ آتے تھے اور کفار کی بات کو پست کر دیا اور اللہ ہی کا کلمہ بلند ہے جو زبردست اور حکمت والا ہے۔'' (التوبہ 9 : آیت 40)

❹ هُوَ الَّذِيْٓ اَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ فِيْ قُلُوْبِ الْمُؤْمِنِيْنَ لِيَزْدَادُوْٓا اِيْمَانًا مَّعَ اِيْمَانِهِمْ ؕ وَلِلّٰهِ جُنُوْدُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ عَلِيْمًا حَكِيْمًا ۝

(ترجمہ)''وہ (اللہ) ہی تو ہے کہ جس نے مومنوں کے دلوں پر سکون نازل فرمایا تاکہ ان کے ایمان مزید بڑھ جائیں اور اللہ ہی کیلئے آسمان و زمین کے لشکر ہیں جو جاننے والا اور حکمت والا ہے۔'' (الفتح 48 : آیت 4)



❺ لَقَدْ رَضِيَ اللّٰهُ عَنِ الْمُؤْمِنِيْنَ اِذْ يُبَايِعُوْنَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِيْ قُلُوْبِهِمْ فَاَنْزَلَ السَّكِيْنَةَ عَلَيْهِمْ وَاَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيْبًا ۝

(ترجمہ)''یقیناً اللہ اُن مومنوں سے راضی ہوگیا ہے جب وہ درخت کے نیچے (صلح حدیبیہ کے موقع پر) آپ ﷺ سے بیعت کر رہے تھے۔ جو (خلوص) اُنکے دلوں میں تھا وہ اللہ نے معلوم کر لیا، پھر اُن پر سکون نازل فرمایا اور انہیں جلد ہی فتح دی۔'' (الفتح 48 : آیت 18)

❻ اِذْ جَعَلَ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا فِيْ قُلُوْبِهِمُ الْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةِ فَاَنْزَلَ اللّٰهُ سَكِيْنَتَهٗ عَلٰى رَسُوْلِهٖ وَ عَلَى الْمُؤْمِنِيْنَ وَ اَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوٰى وَكَانُوْٓا اَحَقَّ بِهَا وَاَهْلَهَا ؕ وَ كَانَ اللّٰهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيْمًا ۝

(ترجمہ)''جب کفار نے اپنے دلوں میں جاہلیت کے تعصّب کو جگہ دی تو اللہ نے اپنے رسول ﷺ اور مومنین پر اپنی طرف سے سکون نازل فرمایا اور مسلمانوں کو پرہیزگاری کی بات پر قائم رکھا (کیونکہ) وہ اسکے زیادہ اہل اور مستحق تھے اور اللہ ہر چیز کو خوب جانتا ہے۔'' (الفتح 48:آیت26)

## اپنی اولاد کی اصلاح کیجئے

❶ بلوغت سے پہلے اپنی اولاد سے ماں باپ دونوں دوستانہ رویہ اختیار کریں تاکہ وہ آپکو اپنا دوست سمجھیں خاص طور پر باپ بیٹے سے اور ماں بیٹی سے ۔❷ روزانہ کچھ وقت اپنی اولاد کو دیجئے انکی بہتر تربیت کیجئے یاد رکھئے بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ وقت اور انکی تربیت ہے نہ کہ صرف دولت۔❸ اکثر لڑکیوں کو ہائی

اسکول یا کالج میں لڑکے اپنی محبت کے جال میں پھنسا تے ہیں، فون کر تے ہیں، محبت کااظہارکر کے ملنے کی خواہش کرتے ہیں اور پھرلڑکیوں کوخوشامدانہ باتوں سے زبردست گناہ کی طرف گا مزن کرتے رہتے ہیں ا ور کچھ لڑکیاں اس زمانہ میں اپنی زندگی تباہ کربیٹھتی ہیں اور اپنا سب کچھ لٹا چکی ہوتی ہیں ۔ہر ماں کو چاہیئے کہ اپنی ہر بیٹی سے روزانہ اسکول کے بارے میں سہیلی بن کر پوچھے کہ آج وقت کس طرح گزارا؟ کن سہیلیوں سے ملی؟اسکی سہیلیوں کے متعلق معلومات حاصل کر یں، کس اخلاق کی مالک ہیں؟ صحبت کا بہت اثر ہو تا ہے اوراس قسم کی کہانیاں سناتی رہیں جس سے بھیڑیا نما لڑکے لڑکیوں کو اپنے جال میں پھنسا کر انکی زندگی برباد کرتے رہتے ہیں تا کہ ان سے وہ پوری طرح ہوشیار رہیں۔❹ اپنی بیٹی سے کہیں کہ اگر کوئی لڑکا واقعی شادی کرنا چاہتا ہے تو وہ اپنے ماں باپ کے ذریعہ شادی کا پیغام دے اورہم اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی نہایت سنجیدگی سے اس رشتہ پرغور کرینگے اسطرح واضح ہوجا ئیگا کہ اسکی نیت کیا ہے۔ اس بات کا یقین بھی کرلیں کہ کیا یہ محبت شادی کے بعد بھی قائم رہے گی؟ اکثر یہ محبت نہیں بلکہ جوانی کے جذبات ہو تے ہیں۔❺ ماں باپ کوچاہیئے کہ وقفہ وقفہ سے اپنے بیٹے اور بیٹی کی کتابیں اور کاپیاں خاموشی سے چیک کریں۔بعض اوقات ان میں کچھ خطوط مل سکتے ہیں جن سے غیر اخلاقی اور غیر اسلامی تعلقات کا علم ہوسکتا ہے۔❻ گھر والوں سے بغاوت کر کے محبت کی شادیاں اکثر ناکام ہو تی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ دونوں کے گھر والے بھی اس شادی سے خوش ہوں کیونکہ ہمارے معاشرہ میں شا دی لڑکایا لڑکی کے درمیان نہیں بلکہ دو خاندانوں کے درمیان ہو تی ہے۔ ❼ اللہ تعالیٰ نے جنس مخالف میں کشش رکھی ہے ۔اسلئے جنسی ضرورت کی تکمیل بھی بالکل اسی طرح ضروری ہے جس طرح بھوک اور پیاس ختم کرنے کیلئے کھانا پینا اور سونے کیلئے آرام ۔لیکن جس طرح ہم کھانے میں احتیاط کرتے ہیں کہ بھوک ختم کرنے کیلئے کوئی ایسی چیز نہ کھالیں جو بیماری یا موت کاباعث ہو اسی طرح جنسی ضرورت پورا کرنے کیلئے بھی حلال راستہ



اختیار کرنا ضروری ہے ورنہ آخرت توخراب ہو گی ہی دنیا میں بھی ایڈز جیسے خطرناک جان لیوا امراض لگ سکتے ہیں ۔❽مرد وعورت کے درمیان محبت نکاح کے بعد ہی ہونی چاہیئے نہ کہ نکاح سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''نکاح کے رشتہ سے بڑھ کرکوئی چیزمحبت کرنے والوں کے درمیان تعلقات کو بڑھانے والی نہیں ہے۔''(ابن ماجہ) نکاح سے پہلے محبت کے بھیس میں مرد اورعورت کا تعلق انہیں بربادی کی طرف لے جاتا ہے۔ اسلام نے شادی سے پہلے ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھنے کی اجازت دی ہے ملاقات اور محبت کرنے کی نہیں، اسلئے ہمیں اللہ ربّ العزّت کی ناراضگی سے بچنے کی پوری پوری کوشش کرنی چاہیئے۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر(الاحزاب 33 : آیت 32)﴾

❾ماں باپ اپنی بیٹی کو ان کی سہیلیوں کے گھر اس وقت تک نہ بھیجیں جب تک خود انکے گھر والوں کو اچھی طرح نہ جانتے ہوں۔❿ ماں باپ کو اپنی اولاد کی جلد از جلد شادی کرنے کی فکر کرنی چاہیئے۔لڑکے اور لڑکی کا اچھا مسلمان اورنیک کردار ہو نا شرط ہے نہ کہ دولت مند۔ رزق زیادہ یا کم یہ تو اللہ ربّ العزّت کا فیصلہ ہے بہت سے غریب لوگ شادی کے بعد امیر ہوجاتے ہیں ۔فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اگر یہ فقیر ہوں تو اللہ انہیں اپنے فضل سے غنی کر دینگے۔'' (النور 24 : آیت 32) اسلئے مالی یا تعلیمی ہدف بہت اونچا نہ رکھیں جس سے شادی میں رکاوٹ ہو یابہت دیرانتظار کرنا پڑے۔

⓫ منگنی کی حیثیت ایک وعدہ کی ہے لڑکے اورلڑکی کیلئے اسکی کوئی شرعی حیثیت نہیں ہے۔بعض چالاک لوگ دھوکہ دینے کیلئے منگنی کو استعمال کرتے ہیں۔ اسلام میں منگنی کی بنیاد پر دونوں کے درمیان تنہائی میں گفتگو، ملاقات، خطوط، ای میل، سینما اور پارک میں تفریح جائز نہیں۔صرف ایک دوسرے کو ایک دفعہ دیکھ لینے اورکئی افراد کی موجودگی میں کوئی ضروری بات پوچھنے کی اجازت ہے۔منگنی ٹوٹنے پر یا کسی دوسرے سے شادی ہونے پر یہ باتیں ان کی شادی کے بعد کی زندگی پربعض دفعہ بہت ہی مضر اثرات چھوڑتی ہیں خاص طور پرجب پرانا منگیتر شوہر کا دوست یا رشتہ دار نکلے۔ بہتر ہے کہ

منگنی اگر انتہائی ضروری ہو تو 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھی جائے، زیادہ دیر رکھنے میں مسائل زیادہ آتے ہیں۔⓬ یہ دنیا آزمائش کی جگہ ہے۔شادی ہو یا کوئی اور معاملہ ''آئیڈیل'' ملنا مشکل ہے اگر کسی کو آئیڈیل مل جائے تو پھر آزمائش کہاں رہی ؟ اللہ ربّ العزّت کو آزمائش مقصود ہے اسلئے شادی کے بعد مشکلات آنے پر صبر، ضبط اور برداشت کا مظاہرہ کیجئے۔اس پرچہ میں بھی فرسٹ ڈویژن میں پاس ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کا حامی وناصر ہو (آمین) ﴿ مزید پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (البقرہ 2 : آیت 187) اور (نساء 4 : آیت 34) ﴾

⓭شادی دو خاندانوں میں دینی رشتہ قائم کرتی ہے۔لڑکے،لڑکی کے نیک اخلاق کی ضامن ہوتی ہے۔ شادی اللہ تعالیٰ کی تخلیق یعنی اس دنیا میں افزائش نسل کا ذریعہ ہے شادی کے بعد بھی اسلامی تعلیمات پر عمل کرتے رہیں۔

★ **لڑکی کے انتخاب کا مسنون طریقہ :-** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''عام طور پر 4 چیزوں کی وجہ سے عورتوں سے نکاح کیا جاتا ہے۔ مال ، جمال، حسب ونسب اور دین تم دیندار لڑکی (ترجیح دے کر) حاصل کر کے کامیاب بنو۔'' (بخاری ،مسلم)

﴿نوٹ: اسی طرح لڑکے کا انتخاب کرتے وقت بھی دیندار لڑکے کو ترجیح دیں ﴾

★ **اولاد کی اصلاح کیلئے:-** ❶ اگر اولاد میں کوئی برائی ہو تو یہ دعا ہر نماز کے بعد اور جب بھی اولاد پر نظر پڑے تو پڑھیئے :

(رَبِّ ) وَاَصۡلِحۡ لِیۡ فِیۡ ذُرِّیَّتِیۡ ؕ

(ترجمہ)'' (اے میرے رب) میری اولاد کو نیک بنا دیجئے۔''(الاحقاف 46 : آیت 15)

اگر پوری دعا رَبِّ اَوۡزِعۡنِیۡ سے مِنَ الۡمُسۡلِمِیۡنَ تک زبانی یاد کر کے پڑھیں تو بہت ہی زیادہ بہتر ہے۔ ﴿پڑھیئے (الاحقاف 46 : آیت 15)﴾

❷ اگر اولاد بے نمازی ہو تو یہ قرآنی دعا پڑھیئے :-

رَبِّ اجۡعَلۡنِیۡ مُقِیۡمَ الصَّلٰوۃِ وَ مِنۡ ذُرِّیَّتِیۡ ٭ۖ رَبَّنَا وَ تَقَبَّلۡ دُعَآءِ

(ترجمہ)''(اے) میرے رب ،مجھے اور میری اولاد کو نماز کا (خاص) اہتمام کرنے والا



بنا دے۔ اے ہمارے رب ،میری دعا قبول فرما۔''(ابراہیم 14 : آیت 40)

﴿ نوٹ : اسکے ساتھ آیت (ابراہیم 14 : آیت 41) بھی ملا لیں تو بہت بہتر ہے﴾

## اچانک موت سے حفاظت

★ **اچانک موت کی چند وجوہ یہ ہیں:-** ❶دل کا دورہ ❷خاموش (Silent) انجائینا،❸ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس کے وہ مریض جن کی شوگر کنٹرول میں نہیں رہتی ہے۔ ایسے مریض ہر 6 ماہ بعد E.C.G اور E.T.T اورہر ماہ خون کا ٹیسٹ کرواتے رہیں۔ بلڈ پریشر کے مریض ہر ہفتہ بلڈ پریشر چیک کروائیں۔ ❹ بہت زیادہ خوشی یا بہت زیادہ غم سے بھی اچانک موت واقع ہو جاتی ہے دونوں صورتوں میں نہ زیادہ خوش ہوں اور نہ زیادہ غمگین بلکہ شکر اورصبر کرتے رہیں۔یہ ذکر بار بار پڑھیئے :-

اَلۡحَمۡدُ لِلّٰہِ اور اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّاۤ اِلَیۡہِ رَاجِعُوۡنَ

یاد رکھیں خوشی اور غمی دونوں اللہ تعالیٰ کی طرف سے آپ کے امتحان ہیں کہ آپ کا کیا ردعمل ہوتا ہے۔ اس امتحان میں بھی کامیاب ہو کر جنت میں جایئے۔❺ آپ ﷺ اچانک موت سے ان الفاظ میں پناہ مانگا کرتے تھے۔آپ بھی روزانہ یہ دعا مانگیں :-

اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡ اَعُوۡذُ بِكَ مِنَ الۡھَدَمِ وَاَعُوۡذُ بِكَ مِنَ التَّرَدِّیۡ وَمِنَ الۡغَرَقِ وَالۡحَرَقِ وَالۡھَرَمِ وَاَعُوۡذُ بِكَ مِنۡ اَنۡ یَّتَخَبَّطَنِیَ الشَّیۡطٰنُ عِنۡدَ الۡمَوۡتِ وَاَعُوۡذُ بِكَ مِنۡ اَنۡ اَمُوۡتَ فِیۡ سَبِیۡلِكَ مُدۡبِرًا وَّاَعُوۡذُ بِكَ مِنۡ اَنۡ اَمُوۡتَ لَدِیۡغاً

(ترجمہ)''اے اللہ کریم، میں دب کر اور گر کر مرنے، ڈوبنے، جلنے (برے) بڑھاپے موت کے وقت شیطانی وسوسوں، جہاد سے بھاگ کر مرنے اور زہریلے جانوروں سے ڈس کر مرنے سے آپکی پناہ مانگتا ہوں۔''(ابوداؤد)

❻ ہر روز مرنے کیلئے ذہنی طور پر تیار رہیں کیونکہ ایک نہ ایک دن تو مرنا ہی ہے۔

فرمان الٰہی ہے :- كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ الْمَوْتِ

(ترجمہ) ’’ہرنفس نے موت کا مزہ چکھنا ہے۔‘‘ (العنکبوت 29 : آیت 57)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-’’جب بھی نماز کیلئے کھڑے ہو تو یہ تصور کر کے نماز پڑھو کہ یہ میری زندگی کی آخری نماز ہے۔‘‘ (مشکوٰۃ) ’’خود کو اہل قبور میں شمار کرو۔‘‘ (بخاری)

❼ ہر روز پاک و صاف رہیں۔ وقت پر باجماعت نماز ادا کریں۔ ہر کام کی الگ الگ دعا یاد کریں ۔کم از کم جو یاد ہوں وہ بار بار مانگئے یا دیکھ کر دعا مانگئے۔

❽ روزانہ سوتے وقت سورۂ اخلاص اور معوذتین پڑھیں (بخاری)

❾ سورۂ اخلاص روزانہ 300 مرتبہ پڑھنے والے کو100 قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے۔رسول کریم ﷺ نے فرمایا:-’’سورۂ اخلاص تہائی قرآن ہے‘‘(بخاری) یہ سورت روزانہ زیادہ سے زیادہ پڑھیئے خاص طور پر حالت بیماری میں اور سوتے وقت بھی۔

## احساس کمتری کا علاج

احساس کمتری قوت ارادی کی کمزوری سے واقع ہوتی ہے۔ جب یہ سمجھا جاتا ہے کہ ہم کسی شخص کے سامنے نہیں جاسکتے بات نہیں کر سکتے ۔ اس کے علاج یہ ہیں :

❶ آدمی ہر وقت باوضو رہے۔ باوضو رہنے میں اس بات کی احتیاط لازم ہے کہ پیشاب پاخانہ یا اخراج ریاح کو روکا نہ جائے کیونکہ اس سے دماغ پر زور پڑتا ہے۔ضرورت پڑنے پر دوبارہ وضو کرلیجئے۔ ❷ بار بار اپنے آپ سے کہیئے اور یقین بھی رکھئے کہ یہ کام آپ کرسکتے ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

❸ ہر نماز وقت پر باجماعت ادا کریں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے اس مرض سے نجات مانگئیے۔



## اداسی (Depression) کا علاج

افسردگی ایک خطرناک مرض ہے، خود کو احساس کمتری کا شکار نہ ہونے دیں بلکہ یقین رکھیں کہ مشکلات ،پریشانیاں اور بیماریاں سب اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہیں اور یقیناً آپ کیلئے بہتر ہی ہیں۔ اسلئے کہ ان کا اجر جب انسان کو ملے گا تو وہ یہ خواہش کریگا کہ کاش میں پوری زندگی اسی طرح پریشان رہتا(مفہوم حدیث ترمذی)۔ہر تکلیف یا توہمارے کسی گناہ کے بدلہ یا تنبیہ یا پھر آزمائش ہوتی ہے تاکہ اللہ ہمارے درجات مزید بڑھائیں۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے ترجمہ وتفسیر (البقرہ 2:آیت 155)﴾

فرمان الٰہی ہے: (ترجمہ)’’کہہ دیجئے کہ اے میرے بندو جنہوں نے اپنی جانوں پر زیادتیاں کی ہیں اللہ کی رحمت سے مایوس نہ ہونا۔بے شک اللہ سارے گناہ معاف فرما دینگے۔ وہ یقیناً بخشنے والے (اور) رحم کرنے والے ہیں‘‘ (الزمر 39 : آیت 53)

پورے قرآن میں صرف ایک یہی آیت ہے جس میں ذُنُوْبَ کے ساتھ لفظ (جَمِیْعًا ) آیا ہے اور اسی آیت کی وجہ سے امید قوی ہے کہ اللہ رب العزّت ہمارے (چھوٹے بڑے) گناہ معاف کردیں گے (سوائے شرک کے )

آپ ﷺ نے فرمایا :-’’اللہ رحیم اس بندہ کو پسند فرماتا ہے جو ( اللہ کریم پر) کامل یقین رکھنے والا اور گناہوں سے توبہ کرنے والا ہو۔‘‘ (احمد)

## اسبغول کی بھوسی سے علاج

اسبغول کی بھوسی پانی میں ملا کر پینے سے بخار کی گرمی اور پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ دائمی السر، مروڑ، بواسیر، قبض اور پیچش کو دور کرنے کیلئے ایک بڑا چمچہ آدھا پاؤ دہی (ملائی ہٹا کر) میں ملا کر کھائیں۔ غذا میں کھچڑی استعمال کریں۔مسلسل استعمال سے(کم از کم 3ماہ روزانہ) اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ یہ امراض ختم ہو جائینگے اور اگر پیٹ بڑا ہو تو آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمہ کیلئے روزانہ ایک

بڑا چمچہ اسپغول پانی کے ساتھ کم از کم 40 دن تک لگاتار کھائیں۔ دمہ اور کھانسی جاتی رہیگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ۔تیزابیت دور کرتی ہے۔ L D L کولسٹرول کو کم کرتی ہے۔

★ بسری :- یہ انگلی کا ورم ہے جو عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پورے میں یا جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ ایک چمچہ اسپغول پانی میں 10 منٹ تک بھگو دیں اور انگلی پر بھیگے ہوئے اسپغول کا لیپ لگائیں۔اس کے بعداس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ 6 گھنٹہ کے بعد نیا اسپغول اسی طرح پانی میں بھگو کر رکھیں اور پھراسپغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اسی طرح اس پر بھی پانی ٹپکاتے رہیں۔ اس طرح 24 گھنٹوں میں 4 بار ایسا کریں۔ اس سے درد اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی رک جائیگا اور ورم پک کر پھوٹ جائیگا۔ گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسپغول کو ہرا دھنیا کے پانی میں بھگو کر پیشانی پر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

## الائچی سے علاج

★ بڑی الائچی :- معدہ کو طاقت اور غذا کو ہضم کرتی ہے متلی کو روکتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ ہاضمہ کیلئے مفید ہے۔ پیٹ کے درد کو بھی دور کرتی ہے۔ اس کے بھنے ہوئے دانے دست روکتے ہیں۔

★ چھوٹی الائچی:- متلی اور قے کیلئے مفید ہے۔ سبز چائے میں استعمال کریں۔ چھوٹی الائچی ریاح کو بھی خارج کرتی ہے اسلئے چھوٹے بچوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ دل اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ معدہ کے ریاحی درد کو تسکین دیتی ہے۔ یہ دست اور پیچش کیلئے بھی مفید ہے۔ منہ کی بدبو بھی ختم کرتی ہے۔

## الرجی اور دانوں کا علاج

❶ بعض ازواج مطہرات رضی اللہ عنہن سے روایت ہے کہ رسول اکرم ﷺ ایک دن میرے پاس تشریف لائے، اس وقت میری انگلی میں دانہ نکلا ہوا تھا۔ آپ ﷺ نے مجھ سے فرمایا کہ کیا تمہارے پاس ذریرہ ہے (پنساری سے ملتی ہے) میں نے کہا ''جی ہاں'' ہے۔



آپ ﷺ نے فرمایا کہ اس پر لگاؤ اور یہ کہو :-

اَللّٰھُمَّ مُصَغِّرَ الْکَبِیْرِ وَ مُکَبِّرَ الصَّغِیْرِ صَغِّرْ مَا بِیْ

(ترجمہ)''اے اللہ، بڑے کو چھوٹا اور چھوٹے کو بڑا بنانے والے، مجھے جو (تکلیف) پیش آئی ہے اسے چھوٹا کر دے۔'' (الاذکار ابن سنی)

❷ نیم کی تقریباً 9 کونپلیں ( چھوٹی پتیاں جو نئی نکلتی ہیں) 7 دن تک صبح نہار منہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو 40 دن تک لگاتار روزانہ کھائیں۔گرمی شروع ہونے سے ایک ماہ پہلے یہ کورس کر لیں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی گرمی دانے اور دوسرے دانے نہیں نکلیں گے۔

## السر کا علاج

❶ گاجر یا موسمی کا رس پینے سے السر کی تکلیف میں کمی آتی ہے یا پھر صبح شام ایک گاجر کھائیں۔ ❷ جَو کا دلیا آنتوں کے السر کا بہترین علاج ہے۔ جَو کے دلیا کو پانی میں ابال کر اس میں دودھ اور شہد ملائیں اورروزانہ نہار منہ استعمال کریں۔ کھانے کی جگہ دلیا کھائیں، کم از کم 40 دن۔ بہترین علاج ہے۔ ❸ صدقہ دیں ❹ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے دعا مانگیں۔ ❺ گرم مصالحے کم سے کم کھائیں۔ نہ کھائیں تو بہتر ہے۔

## امرت دھارا : مختلف امراض کا علاج ہے

امرت دھارا ہیضہ کی خاص دوا ہے۔ اس کے استعمال سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ہیضہ کی شکایت دور ہوجاتی ہے ۔ دست، قے ، بے چینی گھبراہٹ رُک جاتی ہے۔

★ عرق تیار کرنے کا طریقہ:- کافور ، ستِ اجوائن اور ستِ پودینہ ہم وزن 10-10 گرام کو ایک شیشی میں ڈال کر ہلائیں ۔ 10 منٹ میں عرق سا بن جائیگا۔ اس کو محفوظ رکھیں۔ (امرت دھارا حکیم سے بھی ملتا ہے)4 قطرے ہر گھنٹہ کے بعد پیتے

رہیں ہیضہ کی شکایت دور ہوجائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ

﴿وضاحت : ست کے معنی ہیں ''کسی چیز کا خالص نمک۔''﴾

★ پیٹ کا درد :- 2 یا 4 قطرے پانی میں ملاکر پئیں۔ ضرورت ہو تو آدھا گھنٹہ بعد دوبارہ استعمال کریں۔

★ چوٹ اور آگ سے جلنا :- چوٹ کسی قسم کی بھی ہو اس پر پھریری (روئی) سے لگائیں۔ اسی طرح آگ یا پانی سے جلنے کی حالت میں بھی لگائیں۔

★ خارش :- پھریری سے خارش کے مقامات پر لگانے سے سکون ملتا ہے اگر خارش تمام جسم پر ہو تو 10 یا 12 قطرے کسی تیل میں ملا کر تمام جسم پر ملیں، صبح و شام غسل کریں، چند دن ایسا کرنے سے خارش سے افاقہ ہو جاتا ہے۔

★ دانت کا درد :- روئی کی پھریری سے درد کے مقام پر لگائیں، ضرورت ہو تو 15 منٹ بعد دوبارہ لگائیں۔

★ دردِ سر :- پیشانی اور کنپٹیوں پر اس کے 2 قطرے ملیں۔

★ درد کمر :- کسی تیل میں چند قطرے ملا کر درد کے مقام پر لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے مالش کریں ٹھنڈی ہوا سے بچیں۔

★ دست و پیچش :- 3 قطرے پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پئیں۔

★ کان کادرد :- 4 قطرے تِل کے تیل میں ایک قطرہ ملائیں اور کان میں ٹپکائیں۔

★ زہریلے جانوروں کا کاٹنا :- جانوروں کے کاٹے ہوئے مقام پر فوراً لگائیں۔ اگر جانور زہریلا ہے تو دو چار قطرے پانی میں ملا کے پی لیں۔ اگر جسم پر ایک یا دو جگہ لگا کر سوجائیں تو مچھر قریب نہیں آتے۔

★ نزلہ و زکام :- ❶ نتھنوں کے اندر لگائیں۔ ❷ روئی یا رومال میں چند قطرے ڈالیں اور اسے سونگھیں اور گہرے سانس لیں۔ ❸ ایک گلاس خوب گرم پانی میں دس بارہ قطرے ملائیں اور اسکی بھاپ کو فوراً سانس کے ساتھ پھیپھڑوں میں لے جائیں۔



★ نمونیہ :- تِل کے تیل میں یا موم اور تیل کے آمیزہ میں چند قطرے ملا کر سینہ پر ملیں اس کے بعد سینہ کو گرم کپڑے سے ڈھانپ لیں۔

★ ہیضہ :- 3 قطرے پانی میں ملا کر پئیں اور سخت ضرورت پر ہر گھنٹہ بعد پئیں۔

﴿نوٹ : امرت دھارا ہمدرد دوا خانہ سے قلزم کے نام سے اور دوسری جگہوں پر امرت دھارا کے نام سے بھی مل جاتا ہے﴾

## اولاد نرینہ کیلئے

❶ جس عورت سے صرف لڑکیاں ہوں تو وہ عورت اور اسکا شوہر ہر نماز کے بعد مندرجہ ذیل دعا 3 مرتبہ مانگیں ﴿یہ دعا ذکریا ؑ نے اولاد نرینہ کیلئے مانگی تھی، جو اللہ تعالیٰ نے قبول فرما کر آپ (ؑ) کو یحییٰ (ؑ) عطا کئے﴾ اور کثرت سے استغفار بھی کیجئے۔

اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ نیک فرزند پیدا ہوگا :

رَبِّ لَا تَذَرْنِیْ فَرْدًا وَّ اَنْتَ خَيْرُ الْوٰرِثِيْنَ (الانبیآء 21 : آیت 89)

(ترجمہ) ''اے میرے رب، مجھے تنہا نہ چھوڑیئے آپ تو سب سے بہتر وارث ہیں۔''

❷ فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''پس کہا میں (نوح ؑ) نے کہ تم اپنے رب سے (گناہوں کی) معافی مانگ لو۔ بلاشبہ وہ بڑا معاف کرنے والا ہے۔ تم پر آسمان سے موسلا دھار بارش برسائے گا، مال اور بیٹوں سے تمہاری مدد کریگا اور تمہیں باغات دیگا اور تمہارے لئے نہریں جاری کریگا۔'' (نوح 71 : آیات 10 تا 12)

امام حسن بصری ؒ سے ایک شخص نے قحط سالی اور بارش نہ ہونے کا شکوہ کیا دوسرے نے فقر و فاقہ کا تیسرے نے مال کی کمی کا چوتھے نے نرینہ اولاد نہ ہونے کا شکوہ کیا تو انہوں نے سب کو ایک ہی جواب دیا کہ ''استغفار کرو'' اور اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگو۔ ربیع بن صبیح ؒ نے کہا کہ چاروں کی ضرورت تو الگ الگ تھی مگر آپ ؒ نے سب کو ایک ہی جواب دیا۔ حسن بصری ؒ نے کہا کہ میں نے انہیں

وہ وظیفہ بتایا ہے جو نوح علیہ السلام نے اپنی قوم کو بتایا تھا مگر ان بدنصیب لوگوں نے اس پر توجہ نہ دی ۔ (فتح البیان)

روزانہ کم از کم 21 بار ہر نماز کے بعد مکمل استغفار پڑھکر اللہ کریم سے نیک اولاد کی دعائیں مانگیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ضرور مراد پوری ہو گی۔مکمل استغفار یہ ہے :

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْہِ

(ترجمہ)'' میں (اپنے گناہوں کا اقرار کرتے ہوئے) معافی مانگتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں جو ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے (اپنے گناہوں) کی توبہ کرتا ہوں۔'' (ابوداؤد)

آپ ﷺ ایک دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتے تھے۔ (مسلم)

❸ ہر نماز کے بعد استغفار کرنے کے بعد اللہ تعالیٰ سے نیک اولاد کیلئے یہ دعا مانگیں:۔

رَبِّ هَبْ لِیْ مِنَ الصّٰلِحِیْنَ (الصّٰفّٰت37 : آیت 100)

(ترجمہ)'' اے میرے پالنے والے ،آپ مجھے نیک لڑکا عطا فرمائیے۔''

❹ دوسری حاجات بھی اللہ کریم سے ہی مانگئیے اور اپنے ماں باپ کیلئے بھی ان الفاظ کے ساتھ دعا کرتے رہیں :۔

رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيٰنِيْ صَغِيْرًا ؕ

(ترجمہ)''اے میرے ربّ جس طرح (پیار سے) ان دونوں (ماں باپ) نے مجھے بچپن میں پالا (اسی طرح) آپ بھی ان پر رحم فرمائیے۔'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 24)

❺ اللہ ربّ العزّت سے معافی مانگنے کیلئے یہ الفاظ بھی نہایت اکسیر ہیں : (بار بار پڑھیئے)

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ ۖ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۚ

(ترجمہ)''الٰہی ،آپکے سوا کوئی معبود نہیں آپ ہر عیب سے پاک ہیں۔ بیشک میں ہی ظلم کرنے والوں میں سے ہوں۔'' (الانبیآء 21 : آیت 87) ﴿مجھے معاف فرما دیجئے﴾



## ایگزیما (Eczema) کا علاج

❶ ایک پاؤ جَو کا آٹا یا دلیا ایک کاٹن کے کپڑے میں بھر کر اس کو پانی کے ٹب میں رکھیں ، یہ پانی ہلکا دودھیا ہو جائیگا اس میں مریض کو 10 منٹ بٹھائیں۔ اگر ٹب نہ ہو تو بڑی بالٹی میں بھگو کر نتھاریں ۔ پھر ہاتھ یا پیر جہاں ایگزیما ہو10 منٹ اس پانی میں رکھئے یا آہستہ آہستہ متاثرہ جگہ پر لگائیں۔ اسکے بعد عام پانی سے نہا کر کوئی (Bath Lotion) لگالیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

❷ تلبینہ (کٹے ہوئے جو دودھ اور شہد کی کھیر) کھائیے۔

❸ جَو (کُٹے ہوئے) کو پانی میں ابال کر اسکا پانی (کم از کم 2 گلاس) روزانہ پیجئے

❹ آلو کو ابال کر اسکی نیم گرم قاشیں ایگزیما کی جگہ پر لگائیے۔

## اسلامی آدابِ مباشرت (جنسی امراض سے بچاؤ)

جماع (صحبت کرنا اور ہم بستر ہونا) انسان کی طبعی اور اہم ضرورت ہے اللہ تعالیٰ نے اس خواہش کی تکمیل کا جذبہ انسانوں میں ہی نہیں بلکہ تمام حیوانوں میں بھی رکھا ہے۔ لیکن شریعت نے انسانوں کی اس فطری خواہش کی تکمیل کے لئے کچھ آداب اور طریقے بیان کئے ہیں تا کہ انسان اور حیوان میں فرق ہوجائے۔اگر جماع کا مقصد فقط شہوت کی تکمیل ہی سمجھا جائے، جس طرح بھی ہو، تو پھر انسان اور حیوان میں فرق ہی کیا ہوا؟ اس لئے مباشرت کے آداب کا خیال رکھنا شرعی حق ہے۔

★ صحبت کے وقت کے چند آداب :- ❶ پہلے بیوی کو پیار و محبت کے ساتھ مانوس کریں۔ ❷ جماع ایسے وقت میں کریں جس میں طبیعت کا توازن درست ہو، نہ زیادہ بھوک کی حالت ہو نہ بالکل پیٹ بھرا ہوا ہو، نہ ہی پیشاب و پاخانہ کی حاجت ہو اگر ہو تو، پہلے ان ضروریات سے فارغ ہوجائیں۔ نہ نیند کا غلبہ ہو، نہ ذہن پر پریشانیوں اور الجھنوں کا ہجوم ہو۔ ❸ صحبت کے وقت قبلہ رخ نہ ہوں۔یعنی خاوند بیوی قبلہ کی طرف

منہ یا پیٹھ کر کے ہم بستری نہ کریں بلکہ جنوب اور شمال کی طرف منہ یا پیٹھ کریں۔ (المغنی)

❹ صحبت کے وقت بالکل برہنہ نہ ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''جب تم میں سے کوئی اپنی بیوی کے پاس جائے تو کپڑا(اوپر) رکھے اور جانوروں کی طرح برہنہ نہ ہوں۔'' (ابن ماجہ)

❺ صحبت کے لئے بیوی سے ملاقات سے پہلے مسواک یا برش سے منہ صاف کرلینا چاہئے، تاکہ بدبو نہ آئے اور کراہیت نہ پیدا ہو۔ منہ صاف رکھنا ویسے بھی مسنون اور فطری عمل ہے اس لئے خوشبودار چیز مثلاً الائچی وغیرہ منہ میں ڈال لی جائے تواور بھی اچھا ہے۔ خوشبو بھی لگایئے۔

❻ جماع کرنے سے پہلے درج ذیل دعا پڑھنا مسنون ہے :

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَ جَنِّبِ الشَّيْطَانَ مَارَزَقْتَنَا

(ترجمہ) '' اللہ کے نام کے ساتھ شروع کرتا ہوں۔ اے اللہ، ہم دونوں کو شیطان سے دور رکھیئے اور جو بھی (اولاد) ہمیں عطا فرمائیں اس کو بھی شیطان سے دور رکھیئے۔'' (بخاری)

﴿ نوٹ : یہ دعا ستر کھولنے سے پہلے دونوں میاں بیوی پڑھیں ۔﴾

❼ جماع کا ایک اہم ادب یہ بھی ہے کہ جب تک دونوں فارغ اور مطمئن نہ ہوجائیں الگ نہ ہوں۔عورت کے فارغ ہونے سے پہلے الگ ہوجانا صحت کے لئے بھی مضر ہے۔ جماع سے فارغ ہونے کے بعد دونوں کو اپنے جنسی اعضا الگ الگ کپڑے سے صاف کرلینے چاہئیں۔ حدیث میں آتا ہے کہ (چند منٹ بعد)استنجا کرکے اپنے اعضا دھو کر وضو کرکے سوئیں(ابوداؤد) اس سے پاکیزگی بھی حاصل ہوگی اور طبیعت میں خوشی اور فرحت بھی رہے گی نیز رحمت کے فرشتے بھی گھر سے باہر نہ جائیں گے۔

❽ منی کا اخراج باہر نہ کریں، سوائے بیوی کی رضامندی یا بیماری کے۔

❾ حیض و نفاس میں جماع کی ممانعت ہے۔فرمانِ الٰہی ہے :

(ترجمہ)''حالت حیض میں عورت سے الگ تھلگ رہو۔'' (البقرہ 2 : آیت 222)

جب حیض کا خون بند ہوجائے اور عورت وضو کرلے یا غسل کرلے تب اس سے جماع



کرنا جائز ہے ۔ اس لئے کہ قرآن مجید (البقرہ 2 : آیت 222) میں طہارت کا لفظ استعمال کیا گیا ہے جس کا اطلاق دونوں حالتوں (حیض و نفاس) پر ہوتا ہے۔(سنن اربعہ) لیکن غسل کے بعد جماع کرنا زیادہ افضل ہے (مؤطا امام مالک) ''ایام حیض گزر جانے کے بعد نہانے سے پہلے عورت سے صحبت کی جاسکتی ہے ۔لیکن غسل کے بعد ہم بستری زیادہ بہتر ہے۔'' (امام غزالی ) ﴿ نوٹ : حالت حیض ونفاس میں جماع کرنا، عورت کی دبر میں جماع کرنا، زنا کرنا، لڑکوں سے جماع کرنا، جیسی بد اعمالیوں کے نتیجہ میں امراض خبیثہ ، سوزاک، آتشک اور ایڈز لاحق ہوجاتے ہیں جن کا خمیازہ پوری زندگی بھگتنا پڑتا ہے بلکہ اولاد پر بھی اس کا برا اثر پڑتا ہے۔ اولاد معذور یا کوڑھی ہوسکتی ہے﴾

❿ **خلافِ فطرت عمل کی ممانعت** :-جس طرح حالت حیض میں بیوی سے صحبت حرام ہے (البقرہ:2 آیت222) اسی طرح بیوی کی دبر (پاخانہ کا مقام) میں عضو تناسل داخل کرنا بھی حرام ہے اور یہ انتہائی گندہ فعل ہے۔آپ ﷺ نے فرمایا :-''عورتوں کے پچھلے حصہ میں جماع نہ کرو۔ جو لوگ اپنی بیویوں کے پچھلے حصہ میں جماع کرتے ہیں وہ ملعون ہیں'' (ترمذی،ابو داؤد) جو شخص اپنی بیوی کے دبر میں جماع کرتا ہے اللہ تعالیٰ اس کو نظرِ کرم سے نہ دیکھیں گے ﴿وضاحت : اس عمل میں عورت کو ہمیشہ تکلیف ہوتی ہے اور میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے﴾

⓫ جماع کا فطری طریقہ یہ ہے کہ عورت نیچے ہو اور مرد اوپر رہے۔ ذیل کی آیت میں بھی یہی طریقہ نہایت لطیف اشارہ میں بیان کیا گیا ہے ۔ (ترجمہ) ''جب مرد نے عورت کو ڈھانپ لیا تو اس کو ہلکا سا حمل رہ گیا'' (الاعراف 7 : آیت 189) جماع کی بری شکل یہ ہے کہ عورت مرد کے اوپر ہو اور مرد نیچے چت لیٹا ہو۔

⓬ آپ ﷺ نے میاں بیوی کی خلوت کی باتیں دوست، احباب اور سہیلیوں سے بیان کرنے کو منع فرمایا ہے (مسلم)

⓭ کوئی شخص اپنی بیوی سے جماع کرے اور پھر دوبارہ جماع کرنا چاہے تو اسے چاہئے کہ درمیان میں وضو کرے'' (ابو داؤد)

⓮ **جلق کی ممانعت** : رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ① ''بہت برے ہیں وہ لوگ جو ہاتھ سے منی نکالتے ہیں۔'' جلق لگانا نہایت گندی حرکت اور گناہ کا کام ہے۔ (عمدۃ الاحکام) ② ''جلق کرنے والا لعنتی ہے۔'' (مسند احمد، ابن کثیر)

★ **احتیاط کریں :-** ❶ بیماری کی حالت میں جماع نہیں کرنا چاہیے۔ اگر بیوی کسی دکھ یا بیماری میں مبتلا ہو تو اس کی صحت و رغبت کا اندازہ کئے بغیر صحبت کرنا مناسب نہیں کیونکہ اس سے مزید بیماریاں اور پیچیدگیاں پیدا ہونگی۔

❷ جماع کے لئے سب سے بہتر وقت رات کا آخری حصّہ ہے کیونکہ اوّل شب میں معدہ غذا سے بھرا ہوتا ہے۔ آپ ﷺ جب آخر شب میں وتر پڑھنے کے بعد اپنی زوجہ سے قربت فرماتے ورنہ جائے نماز پر لیٹ جاتے یہاں تک کہ بلال رضی اللہ عنہ آپ ﷺ کو نماز کی اطلاع دیتے (مسلم) ❸ صحبت سے فراغت کے بعد مرد عورت دونوں کو پیشاب کر لینا چاہئے بعض وقت منی کا کوئی قطرہ پیشاب کی نالی میں رہ جاتا ہے جو سوزش و زخم پیدا کر دیتا ہے۔ صحبت کے بعد اپنے عضو کو (ترجیحاً نیم گرم پانی سے) دھو لینا چاہئے اس سے بدن تندرست رہتا ہے لیکن مجامعت کے فوراً بعد ٹھنڈے پانی سے نہ دھوئیں۔

❹ جماع کے فوراً بعد پانی نہیں پینا چاہئے ایسا کرنے سے تنفّس یعنی دمہ کا مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ اسی طرح معدہ بھرا ہونے کی حالت میں جماع کرنے کو منع کیا گیا ہے کیونکہ جب معدہ بھرا ہوتا ہے تو جماع کی حرارت سے خشکی پیدا ہوتی ہے اور پیاس کا غلبہ ہوجاتا ہے۔ اس سے اولاد کند ذہن پیدا ہوسکتی ہے۔ ❺ کھڑے ہوکر صحبت کرنے سے بدن کمزور اور رعشہ کا مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ ❻ بخار کی حالت میں جماع کرنے سے بدن میں حرارت بس جاتی ہے اور دق کی صورت اختیار کرسکتی ہے۔

❼ بھرے ہوئے پیٹ میں صحبت کرنے سے اول تو انزال جلد ہوتا ہے دوسرے ضعف معدہ، ضعف جگر و شکم جیسے امراض پیدا ہوجاتے ہیں۔ کھانا کھانے کے کم از کم 3 گھنٹے بعد صحبت کرنی چاہئے۔ ❽ پیشاب زور سے معلوم ہوتے وقت صحبت کرنے سے مثانہ



اور پیشاب کی نالی میں امراض پیدا ہوسکتے ہیں اور اگر عورت جماع سے قبل پیشاب کر کے ٹھنڈے پانی سے استنجا کر لے تو شہوت جلد بڑھ جاتی ہے۔

❾ پاخانہ زور سے معلوم ہوتے وقت جماع کرنے سے بواسیر جیسے امراض لاحق ہوسکتے ہیں۔

❿ صحبت کے بعد کوئی مرغن و شیریں غذا مثلاً کھجور یا شہد، انڈہ کا حلوہ، گاجر کا حلوہ، شہد آمیز دودھ یا میوہ جات کھالینا فائدہ مند ہے۔ اگر یہ کچھ میسر نہ ہو تو 20 تا 25 گرام گڑ یا کھجور پا کی حاصل کرنے کے فوراً بعد کھائیں ۔

⓫ **کثرتِ جماع کی ممانعت :-** کثرت جماع سے پرہیز صحت کیلئے مفید ہے۔ کثرت جماع کا ایک بڑا نقصان یہ ہے کہ سرعت انزال کی شکایت پیدا ہوسکتی ہے۔ ایک ماہ میں ترجیحاً 3 بار صحبت کریں۔ علی رضی اللہ عنہ نے فرمایا : ''جو شخص اس بات کا خواہشمند ہو کہ اس کی صحت اور تندرستی زیادہ عرصہ تک قائم رہے تو اس کو چاہئے کہ صبح اور رات کو کھانا کھایا کرے۔ قرض سے سبکدوش رہے۔ ننگے پاؤں نہ پھرا کرے اور عورت سے قربت (جماع) کم کیا کرے۔'' (طب نبوی ﷺ)

★ **سرعتِ انزال :-** اس حالت کو کہتے ہیں کہ مرد جیسے ہی صحبت کا ارادہ کرے یا صحبت شروع کرے اور اس کو انزال ہوجائے یا ایک منٹ میں ہو جائے جبکہ یہ وقفہ اوسطاً 3 منٹ ہونا چاہئے۔ اس مرض کا سبب منی کا پتلا ہونا ہے۔ سرعت انزال سے بچنے کے لئے کھٹی چیزیں زیادہ نہ کھائیں اور اگر منی پتلی ہوگئی ہو تو گاڑھا کرنے والی غذائیں استعمال کریں۔ ﴿نوٹ:- عشقیہ افسانوں اور ناولوں کا پڑھنا، شہوت بڑھانے والے مناظر کا تصور اور حیا سوز فلمیں دیکھنا، سرعت انزال اور جریان کے امراض پیدا کرتے ہیں۔﴾

★ **علاج برائے جریان و سرعت انزال:-** مرغی کا ایک انڈہ اور اسی کے برابر گاجر کا رس، شہد اور گھی سب کو ملا کر ہلکی آنچ پر حلوہ سا بنا کر کھائیں۔ کم از کم 21 دن روزانہ استعمال کریں۔ بادی چیزوں کا پرہیز کریں دہی اور مچھلی نہ کھائیں۔ اس دوران صحبت بھی نہ کریں۔ بوڑھے بھی دوبارہ جوانی کی قوت محسوس کریں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ **قوتِ باہ کی کمی و زیادتی :-** نا مکمل جماع (جس میں بیوی مطمئن نہ ہو پائے) بیوی پر ناگوار گزرتا ہے اور وہ اعصابی بیماریاں ہسٹیریا (Hysteria) وغیرہ میں مبتلا ہوجاتی ہے۔ جماع سے بے رغبتی اور شوہر سے نفرت کرنے لگتی ہے۔ کثرت جماع سے قوت باہ کمزور ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں مرد کو علاج کی طرف متوجہ ہونا چاہئے اور نبی کریم ﷺ کی ہدایات سے فائدہ اٹھانا چاہئے ۔ دواؤں کے بجائے غذاؤں سے کمزوری کو دور کرنا چاہیئے ۔ موجودہ زمانہ کی اشتہاری دواؤں میں اکثر افیون، دھتورا، بھنگ، سنکھیا جیسی زہریلی اشیا شامل ہوتی ہیں جن سے فوری طور پر امساک تو ضرور ہوتا ہے مگر بعد میں نقصان ہوتا ہے ۔ غذاؤں کے ذریعہ آہستہ آہستہ جو قوت پیدا ہوتی ہے اس میں استحکام ہوتا ہے۔ ’’صحبت کے بعد استنجا اور وضو ضرور کرلیں۔‘‘ (بخاری، مسلم)

★ **مقوی باہ غذائیں :-** کدو، چقندر، گاجر، ادرک، سنگھاڑا خشک، گڑ، اسپغول کی بھوسی، آم، انگور شیریں، انار شیریں، کیلا، انجیر، سیب، ناشپاتی، امرود، خربوزہ، پستہ، بادام، چلغوزہ، چھوارا، کھجور، کشمش، زیتون، اخروٹ، خوبانی، تمام حلال پرندوں کا گوشت چوزہ مرغ، کبوتر، بٹیر، تیتر، مرغابی، دودھ، دہی، مکھن، گھی، جوان بکرے کا گوشت، مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ جائفل ، جاوتری اور دار چینی اور کھجور بھی زبردست مقوی و محرّک باہ ہیں۔ ابونعیم نے کتاب الطب میں لکھا ہے کہ ’’رسول اکرم ﷺ کھجور، مکھن کے ساتھ بہت پسند فرماتے تھے۔‘‘ (ابو داؤد) ’’نبی کریم ﷺ ہریسہ تناول فرمایا کرتے تھے۔‘‘ (ابو داؤد) ﴿ہریسہ :- کُٹے ہوئے گیہوں، گوشت، گھی اور مصالحہ ڈال کر پکایا جاتا ہے﴾ چقندر کھانے سے کمزوری دور ہوتی ہے اور قوت باہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہزیل بن الحکم رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ آپ ﷺ نے فرمایا :- ’’بدن سے (اضافی) بالوں کا جلد دور کرنا قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔‘‘ (طب نبوی ﷺ)

﴿ اطبا کے نزدیک اس سے مراد ناف کے نیچے اور بغل کے بال ہیں ﴾

★ **شہوت انگیزی کے خطرناک نتائج :-** ❶ بے راہ روی کی طرف میلان



❷ دماغی الجھنیں ❸ کثرتِ جماع کی خواہش ❹ ارتکابِ جرائم کے اندیشے ❺ جریان منی کی بیماری ❻ سرعت انزال کا مرض ❼ جنسی جرائم کا ارتکاب، زنا بالجبر، قتل وخون غارت گری کا بازار گرم ہوجاتا ہے اور خاندان کی تباہیاں عام ہوجاتی ہیں۔

★ **محرکاتِ شہوت (شہوت کو بھڑکانے والی حرکات) :-** ❶ فحش نظارے ❷ فحش لٹریچر پڑھنا ❸ فحش فلمیں ❹ شہوت انگیز پوسٹرز دیکھنا ❺ عورتوں کیساتھ آزادانہ میل جول ❻ جانوروں کی جفتیاں (نر اور مادہ کا ملاپ دیکھنا)

★ **زناکاری سے خطرناک امراض :-** ❶ امراض خبیثہ (سوزاک) ❷ جسمانی قوت کی کمزوری ❸ پیشاب کی نالی کا زخم ❹ جگر، مثانہ آنتوں کے بہت سے امراض ❺ گٹھیا (جوڑوں میں درد) ❻ بانجھ پن جیسے کئی تکلیف دہ امراض ❼ آتشک (Syphilis) جس سے پورا نظام جسمانی متاثر ہوتا ہے۔ اس مرض میں عضو پر مخصوص قسم کے زخم پیدا ہوجاتے ہیں۔ یہ اولاد در اولاد منتقل ہوتا (موروثی) ہے۔ اندھا پن، دیوانہ پن، خون کی رگیں کمزور ہوکر فالج و امراضِ دل پیدا ہونے کا امکان ہے۔

★ **زناکاری سے اخلاقی بربادیاں :-** ❶ بے حیائی، فریب کاری، جھوٹ ، بدنیتی ، خودغرضی خواہشات کی غلامی، بے وفائی جس سے سماجی اور سیاسی استحکام برباد ہوجاتا ہے ❷ زناکاری سے نہ صرف تمدن کی جڑ کٹتی ہے بلکہ خود نسل انسانی کی جڑ کٹ جاتی ہے۔ ❸ زنا سے حرامی اولاد پیدا ہوتی ہیں ۔ جس کا خیال نہ ماں کرتی ہے نہ باپ۔ ❹ حرام بچہ طبعاً زانی والدین کی حیوانی خصوصیات کا حامل ہوا کرتا ہے ۔ تاحیات ’’حرامی‘‘ کہلانے کی ندامت اس کو دماغی ہیجان میں مبتلا رکھتی ہے اور اس طرح وہ احساس کمتری میں مبتلا رہتا ہے۔

★ **2 مَردوں یا 2 عورتوں کو ایک ہی بستر میں سونے کی ممانعت:**

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ’’کوئی مرد کسی مرد کو برہنہ نہ دیکھے اور نہ ہی کوئی عورت کسی عورت کو برہنہ دیکھے اور نہ 2 مرد ایک بستر اور ایک کپڑے (چادر یا لحاف) میں سوئیں اور

نہ 2 عورتیں ایک کپڑے میں سوئیں۔'' (مسلم۔عن ابی سعید خدری ؓ)

''10 سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو الگ الگ بستروں میں سلائیں۔''(ابو داؤد)

سمجھدار بچوں اور بچیوں کو سختی کے ساتھ علیحدہ علیحدہ بستروں میں سلانے کا اہتمام کریں۔

★ **لواطت یا اغلام بازی سے بیماریاں:-** ایک مرد کا کسی دوسرے مرد یا لڑکے کے ساتھ منہ کالا کرنا اور اپنی شہوت کی آگ کو بجھانا لواطت یا اغلام بازی کہلاتی ہے۔ ایڈز کی بیماری میں مبتلا ہونے والوں میں غالب اکثریت اغلام بازی کرنے اور کرانے والوں کی ہے۔ اس کے فاعل ومفعول دونوں کو دنیا میں بھی اس کی سزا بھگتنا پڑتی ہے۔ فاعل کا عضو تناسل ٹیڑھا اور کمزور ہوجاتا ہے۔ نسوں میں غیر معمولی کھچاؤ سے بیماری پیدا ہوجاتی ہے اور پھر وہ عورت کے قابل نہیں رہتا اور مفعول کی مقعد کے حلقہ جو پاخانہ روکنے کیلئے بنائے گئے ہیں باہر کی طرف سے بے جا دباؤ پڑنے سے کمزور ہوجاتے ہیں اور ان میں پاخانہ روکنے کی قدرتی صلاحیت ناقص ہوجاتی ہے۔ شریعت کے احکام عورت اور مرد کے لئے یکساں ہیں۔

﴿نوٹ :- جو افعال مرد کے لئے حرام وممنوع ہیں وہ اسی طرح عورتوں کے لئے بھی حرام وممنوع ہیں۔ عورتوں میں بھی مَردوں کی طرح خواہش جماع فطری ہے۔ گھر کے بڑوں کو چاہئے کہ وہ اپنی معصوم بچیوں، بہنوں، مطلقہ و نوجوان بیوہ عورتوں کی مناسب انداز میں نگرانی رکھیں اور جلد از جلد عقد اول یا ثانی کا انتظام کریں تاکہ وہ گناہ سے محفوظ رہیں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''اولاد اگر شادی سے پہلے زنا کرے تو یہ گناہ باپ پر بھی ہے۔''(مشکوٰۃ)﴾

★ **چنداہم مسائل و ہدایات :-** فرمانِ الٰہی ہے :- (ترجمہ) ❶''جو لوگ اپنی بیویوں سے(تعلق نہ رکھنے کی) قسمیں کھائیں ان کے لئے 4 مہینہ کی مدّت ہے'' (البقرہ 2 : آیت 226) (یعنی 4 ماہ کے اندر اندر اپنی بیوی سے مل لیں ورنہ اسے علیحدہ کر دیں) ﴿نوٹ : 4 ماہ سے زیادہ بیوی سے علیحدہ اور صحبت نہ کرنے کو فقہا نے منع



فرمایا ہے کیونکہ عورت میں قوت صبر 4 ماہ سے زیادہ نہیں ہوتی ہے﴾ ❷ عائشہ ؓ فرماتی ہیں کہ آپ ﷺ کی وفات ہوگئی لیکن نہ کبھی آپ ﷺ نے میرا ستر دیکھا اور نہ میں نے آپ ﷺ کا ستر دیکھا۔'' (ابن ماجہ) ﴿نوٹ:مباشرت کے وقت اور بیت الخلا جاتے وقت اگر ہاتھ میں ایسی انگوٹھی ہو جس پر اللہ کا نام کندہ ہو تو اس کو بھی اتار دیں(ابو داؤد) اسی طرح وضو کے وقت (بھی انگوٹھی اتاریں) یا کم از کم انگوٹھی کو ہلائیں۔﴾

❸ جس شخص کی نظر کسی اجنبی عورت پر پڑجائے اور اس کا نفس اس کی طرف مائل ہو تو اسکو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کرلے۔ اس لئے کہ صحبت کرنا دل کے وسوسہ کو دور کردے گا''(ترمذی)۔''غیر عورت جب سامنے آتی ہے تو شیطان کی صورت میں آتی ہے، پس جب تم میں سے کوئی کسی عورت کو دیکھے اور اس کو اچھی معلوم ہو تو چاہئے کہ اپنی بیوی سے صحبت کرے کیونکہ اس کے پاس بھی وہی چیز ہے جو دوسری کے پاس ہے۔''(مسلم)

★ **فیملی پلاننگ** (Family Planning) :- آپ ﷺ کے زمانہ میں بھی لوگ اولاد کی پیدائش روکنے کے لئے عزل کیا کرتے تھے اور آپ ﷺ نے اس کو منع نہیں فرمایا۔ عزل اسے کہتے ہیں کہ جب صحبت کرنے کی حالت میں مرد یہ محسوس کرے کہ اب انزال قریب ہے تو وہ عورت کی شرم گاہ سے اپنا عضو باہر نکال کر منی کو باہر گرادے ۔ اسی طرح یہی ہدف فرنچ لیدر (ربڑ کی تھیلی جو مجامعت کے وقت مرد اپنے عضو پر چڑھالیتے ہیں) کے استعمال سے بھی حاصل کیا جاتا ہے کہ منی اس ربڑ کی تھیلی میں رہتی ہے عورت کی شرم گاہ میں نہیں پہنچتی۔ جابر ؓ سے روایت ہے کہ ایک شخص نے آپ ﷺ کی خدمت میں آکر عرض کیا کہ میرے پاس لونڈی ہے، اُس سے عزل کرلیتا ہوں۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-'' تو چاہئے تو باہر انزال کر مگر جو کچھ اس کے لئے مقدر ہے وہ اس کو پہنچ کر رہے گا۔'' پھر اس شخص نے کچھ دنوں بعد حاضر خدمت ہوکر عرض کیا کہ وہ لونڈی تو حاملہ ہوگئی۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :''میں نے تو کہہ دیا تھا کہ جو کچھ اس کے مقدر میں ہے وہ اس کو پہنچے گا۔''(بخاری)

## احتیاط سے چلئے اور لطف اٹھائیے

★ چلنے کے دوران گرنے سے بچنے کیلئے :-

❶ اپنی بصارت اور سماعت کا سالانہ معائنہ کراتے رہیئے۔ یہ خاص طور پر ضعیف افراد (60سال سے زیادہ) کے لئے ضروری ہے جو اکثر سڑک پر چلتے ہوئے ان دونوں صلاحیتوں میں خرابی کی وجہ سے جان لیوا حادثات کا شکار ہوجاتے ہیں۔

❷ اگر آپ کسی مرض کی دوائیں لے رہے ہیں تو اپنے معالج سے یہ ضرور پوچھئے کہ آیا ان سے جسمانی توازن یا اعضا کا باہمی رابطہ متاثر تو نہیں ہوتا۔

❸ کھانا کھانے یا آرام کرنے کے بعد فوراً ہی اٹھ کر نہ چلئے کیونکہ ایسے مواقع پر کم فشارِ خون ( Low Blood Pressure ) کی وجہ سے چکر آ سکتا ہے۔

❹ زیادہ گرم یا سرد موسم میں چلنے کے دوران محتاط رہیئے کیونکہ آپ پرغنودگی طاری ہوسکتی ہے۔ ❺ بڑھاپے میں یا کسی اور وجہ سے چلنے میں دشواری ہو تو چھڑی یا معاون ساتھ لے لیجئے۔ یہ اس وقت بھی ضروری ہے جب آپ کو غیر ہموار یا انجانے راستوں پر چلنا ہو۔

❻ ربڑ کے تلوے اور چھوٹی ایڑھی والے جوتے یا جوگر (Jogger) استعمال کیجئے۔

## السی سے علاج

السی ایک قدرتی پودا ہے۔ السی کے بیج کھانسی اور دمہ میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس لئے اس کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں۔ السی مقویِ جسم ہے اور درد کمر کو دور کرتی ہے۔ السی ورم کو تحلیل کرتی ہے اور مریض کو تسکین دیتی ہے۔ السی کا لیپ بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ 50 گرام السی باریک پیس کر ایک کپ پانی میں پکائیں اور پیسٹ بننے کے بعد ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم، پھوڑے، پھنسی کی جگہ پر لگائیں۔ سینہ کے درد اور پھیپھڑے کی جھلی کے ورم میں نہایت مفید ہے۔ السی کا تیل



بھی ورم کو دور کرتا اور درد کو تسکین دیتا ہے۔ گٹھیا اور دوسرے اقسام کے درد میں السی کے تیل کی مالش بہترین علاج ہے۔ السی کا تیل جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے ٹھنڈک پیدا کرتا ہے اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

## بار بار عمرہ و حج کرنے کا وظیفہ

اگر آپ حج کو جانا چاہتے ہوں یا جب آپکو اللہ ربّ العزّت عمرہ یا حج کرانے لے جائے اور آپ دو بارہ جانا چاہیں تو خلوص دل سے باکثرت 2 رکعات نماز حاجت بیت اللہ میں پڑھ کر دعا مانگا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آپکو دوبارہ اللہ تعالیٰ اپنے گھر کی زیارت نصیب فرمائیں گے۔

## بازار کے کھانے

❶ بازار کے کھانے نہ کھائیں تو بہتر ہے بیماری کا زیادہ خدشہ ہے کیونکہ پکانے والے حفظانِ صحت کے اصولوں کو مدنظر نہیں رکھتے اور گوشت و مصالحہ بھی سستے استعمال کرتے ہیں۔ مجبوری ہو تو دہی کے ساتھ روٹی کھائیں یا پھر پھل، بھنے چنے، سبزی یا دال ﴿بازار میں گوشت، مچھلی اور مرغی نہ کھائیں اس میں بیمار ہونے کا بہت ہی زیادہ خطرہ ہے﴾ ❷ مجبوراً جب کوئی شخص بازار سے کچھ کھائے یا کچھ پیئے تو مندرجہ ذیل دعا کے پڑھنے سے کھانے کے مضر اثرات سے اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی محفوظ رہے گا:-

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ
وَلَا فِی السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْمُ

(ترجمہ)"(کھانا) شروع کرتا ہوں اللہ تعالیٰ کے نام سے جس کے نام کی برکت سے زمین و آسمان کی کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی اور وہی سننے والا اور جاننے والا ہے۔" (ترمذی)

"شرک اور والدین کی نافرمانی کے بعد جھوٹ بولنا تیسرے نمبر پر گناہ کبیرہ ہے۔" (بخاری)

## بالوں کی حفاظت اور علاج

★ **بال خوبصورت اورملائم رکھنے کا علاج :-** ❶ سرسوں کی کھل (سرسوں کے بیج کا تیل نکالنے کے بعد کا بچا ہوا پھوک) کوٹ کر رکھ لیں نہانے سے پہلے اسے گرم پانی میں بھگو دیں اور پھر سر پر مل کر پانی سے دھولیں ۔ ❷ لیموں کا رس سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں کی مالش کریں ۔ ❸ پسی ہوئی کلونجی کے ساتھ سر دھوئیں۔ ❹ بیری کے پتّے پیس کر مہندی کی طرح سر پر لگا کر 10 منٹ بعد سر دھولیں۔
❺ انڈہ پھینٹ کر اس میں چھوٹا چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں سر میں خوب ملیں 10 منٹ بعد سر دھولیں۔ ❻ دہی میں ایک چمچہ سرسوں کا تیل ملائیں اس کی خوب مالش کریں آدھا گھنٹہ بعد سر دھولیں۔چند دنو ں میں بال ملائم ہو جائیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ
❼ روزانہ رات کو بالوں کی جڑوں میں زیتون کا تیل لگا کر صبح دھوئیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ مردہ بالوں میں جان آجائے گی ۔ بالوں، پلکوں کو گھنی، سیاہ بنانے کے لئے بھی زیتون کا تیل پلکوں اور بالوں پر لگائیں۔تیل آنکھوں کے اندر نہ جائے، احتیاط کیجئے۔3 ماہ کے روزانہ استعمال کے بعداِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ خضاب لگانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

★ **بال خورہ کا علاج :-**

بال خورہ پر بکرے کا حرام مغز لگایئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا۔

★ **بالوں میں سفیدی اور جوؤں کا علاج :-** ❶ مچھلی کے ساتھ گاجر یا کوئی سبزی یا موسمی یا کوئی اور فروٹ کھائیں ۔ مچھلی بالوں کی صحت، تازہ خون اور آنکھوں کی بیماریوں کیلئے خاص طور پر مفید ہے۔ ❷ آملہ کو کاٹ کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور سائے میں خشک کر لیں پھر انہیں کھوپرے کے تیل میں ابالتے رہیۓ حتیٰ کہ کالا سا مادہ نیچے رہ جائے۔ یہ سیاہ مادہ، بالوں پر لگانے سے سفیدی کا عمل رک جاتا ہے اور بال پہلے سے زیادہ صحت مند ہوجاتے ہیں۔ ❸ ترائی (توری) کوناریل کے تیل میں پکا کر



لگانے سے بالوں میں سفیدی کا عمل جلد شروع ہونے سے رک جاتا ہے۔ ترائی کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر سائے میں خشک کریں۔ پھر انہیں ناریل کے تیل میں تین چار دن تک ڈوبے رہنے دیں ۔ اس تیل کو چولہے پر اتنی دیر جوش دیں کہ یہ ٹکڑے کالے ہوجائیں۔ سر پر اس تیل کی خوب مالش کریں۔ ❹ روزانہ رات کو خالص زیتون کا تیل بالوں پر لگا کر اچھی طرح مالش کریں، یہاں تک کہ تیل جذب ہو جائے اِنْ شَآءَاللّٰہُ الْعَزِیْزُ بال زیادہ عرصہ تک کالے رہینگے۔ 3 ماہ کے روزانہ استعمال سے سفید بالوں کا رنگ کالا ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ ❺ پیاز کا عرق سر پر تیل کی طرح لگانے سے جوئیں مر جاتی ہیں اور بیماری سے گرنے والے بال دوبارہ نکل آتے ہیں۔ ❻ رات کو زیتون کا تیل ہمیشہ سر اور داڑھی کے بالوں پر لگائیں، بال سیاہ رہینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ، اسکے علاوہ سر کے تمام امراض مثلاً آدھے سر کا درد، سر کا درد اور خشکی وغیرہ کا بہترین علاج ہے اور جسم پر مالش کرنے سے جسمانی طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے بھی قرآن کریم میں زیتون اور انجیر کی قسم کھائی ہے۔ پڑھیۓ:- (التین 95 : آیت 1)

★ **بالوں کے گرنے کا علاج :-** ❶ روزانہ صبح سر پر اچھی طرح لیموں کا رس لگائیں۔ 15 منٹ بعد اچھے صابن یا شیمپو سے دھولیں۔ اچھی طرح بال خشک ہونے کے بعدکلونجی کا تیل لگائیں۔ اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی بال گرنے بند ہو جائینگے۔
❷ روزانہ سوتے وقت زیتون کے تیل سے سر کی مالش کریں۔

★ **سر پر بال اگانے کا علاج :-** ❶ لوٹے سے وضو کریں اور وضو سے بچا ہوا پانی مریض پر چھڑکیں یا ڈال دیں۔ مسنون عمل ہے (بخاری۔عن جابر بن عبداللہ ؓ)
❷ ہرنماز کے بعداللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔ صدقہ دیں۔ ہر چیز صرف اور صرف اللہ تعالیٰ سے ہی مانگیئے۔ کامیابی کے بعد اللہ ربّ العزّت کا شکر ضرورادا کریں۔
❸ روزانہ 2 قطرے ڈیٹول10 قطرے پانی میں ملا کر روئی سے سر پر اس جگہ لگائیں جہاں بال نہیں ہیں وہاں ہلکی سی مالش کریں 2 گھنٹہ بعد سر دھولیں اِنْ شَآءَاللّٰہُ الْعَزِیْزُ

لگاتار استعمال سے بال نکلنے شروع ہو جائینگے۔ کم از کم 4 ماہ تک یہ عمل لگا تار کریں۔

❹ روزانہ زیتون کے تیل کی مالش کرنے سے بال جلدی سفید نہیں ہوتے۔

❺ گنج پن کے لئے چقندر کے پتے سر پر رگڑیں جب تک ان میں رس ہو (3منٹ) روزانہ۔ 3 ماہ تک یہ عمل کریں۔

★ **خشک بالوں کا علاج :-** ❶ بالوں کی جڑوں میں نیم گرم زیتون یا تِل کا تیل انگلیوں کے پوروں سے اچھی طرح جذب کرنے کے بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔

❷ بالوں میں خشکی کیلئے لیموں کا رس مفید ہے۔ اس میں سیب کا رس اور چند قطرے روغن زیتون یا روغن بادام اچھی طرح ملا کر بالوں کی جڑوں میں ملیں ایک گھنٹہ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ ❸ 2 انڈہ آدھی پیالی نیم گرم پانی میں ڈال کر خوب پھینٹیں اور بالوں میں اچھی طرح لگا کر10 منٹ بعد دھولیں۔

★ **سکری کا علاج (Dandruff) :-** سر میں خشکی پیدا ہونا اور پپڑیاں اترنا سکری کہلاتا ہے۔ سر میں کھجلی یا خارش رہتی ہے اور کھجانے کی وجہ سے جلد سرخ ہوجاتی ہے۔ ❶ سر کی جلد کو صاف رکھیں تا کہ جلد پر مردہ خلیات (Dead Cells) ختم ہو جائیں۔ بالوں میں حسب ضرورت برش کریں تا کہ خون کی گردش بڑھے۔

❷ کم از کم 7دن لگاتار زیتون کے تیل سے سر کے بالوں کی جڑوں کو اچھی طرح ملتے اور مسلتے ہوئے کم از کم 7 منٹ تک روزانہ مالش کریں۔ ❸ 2 چمچے میتھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح پیس کر اس کا پیسٹ سر پر لگا کر آدھا گھنٹہ تک چھوڑ دیں، پھر نیم گرم پانی سے سر دھو لیں۔ سر دھونے سے پہلے ایک چمچہ تازہ لیموں کا رس بالوں میں لگانا بھی مفید ہے۔ اس سے نہ صرف بال چمکیلے ہو جاتے ہیں بلکہ ان میں چپ چپاہٹ(Stickiness) اور خشکی بالکل ختم ہو جاتی ہے۔

❹ ہفتہ میں 2 بار دہی میں بیسن ملا کر سر پر لگانا مفید ہے۔ ❺ آملہ کے تیل میں چند



قطرے لیموں کا رس ملا کر سر پر مالش کریں۔ سکری کے مریض پانی والے فروٹ زیادہ سے زیادہ استعمال کریں مثلاً سیب، انگور، موسمی، ناشپاتی، تربوز۔

❻ روزانہ نیم کے پتوں کو پانی میں پیس کر سر دھوئیں۔

## بچوں کے امراض

★ **دانت نکلنے کی تکلیف کا علاج:-** ❶ روزانہ صبح و شام ایک ایک چمچہ انگور کا رس پلائیں۔ ❷ شہد چٹائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بچے تکلیف سے محفوظ ہو جائینگے۔ ❸ چاکیہ سہاگہ کھیل بنا کر سفوف بنالیں۔ یہ سفوف شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے دانت با آسانی نکل آتے ہیں۔

★ **بچوں کے پیٹ کا درد :-**

جب بچوں کے پیٹ میں درد ہوتا ہے تو وہ عام طور پر زور سے روتے ہیں، پیٹ پر ہاتھ پھیرنے سے آرام محسوس کرتے ہیں۔ شہد خالص 10 گرام، عرق سونف 20 ملی لیٹر، عرق پودینہ 20 ملی لیٹر، عرق گلاب 20 ملی لیٹرملاکررکھ لیں اور صبح و شام آدھا چمچہ چائے کا یہ مرکب پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی درد جاتا رہے گا۔

★ **بچوں کی پیٹ کی بیماریاں:-**

پیٹ کو سینکیں۔ دودھ اور کھانا کم سے کم دیں۔ شہد چٹائیں یا انڈہ کی صرف کچی سفیدی وقفہ وقفہ سے پلائیں۔ زیادہ بیماریاں معدہ کی خرابی سے ہی پیدا ہوتی ہیں (یہی علاج بڑوں کیلئے بھی مفید ہے ایک انڈہ کی صرف کچی سفیدی نگل جائیں صبح و شام۔ پیٹ کی اکثر بیماریوں کا علاج اور گوشت کا بہترین نعم البدل ہے)

★ **بچوں کی کھانسی:-**

❶ ایک چٹکی پسی ہوئی ہلدی نیم گرم دودھ میں تھوڑا سا نمک اور گڑ ملا کر پلانے سے بچوں کو سردی کی کھانسی اور سانس لیتے وقت کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز سانس سے

بجتی ہوئی سیٹی بند ہوجاتی ہے۔❷ لہسن کا ایک جَوا دودھ میں پکا کر اور چھان کر یہ دودھ پلانے سے بچوں کو کھانسی میں آرام ملتا ہے۔

★ **بچوں کی پسلی چلنا :۔** میتھی دانہ ایک گرام ، السی دانہ ایک گرام، شہد 6 گرام میتھی اور السی کو 60 ملی لیٹر پانی میں ابال کر چھان لیں پھر شہد ملا کر دن میں 3 بار پلائیں ۔

★ **بچوں کے گلے کی سوجن کا علاج :۔**

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ❶ ''اے عورتو، تمہارے لئے افسوس کی بات ہے۔تم اپنی اولاد کو قتل نہ کیا کرو کسی بچّہ کے گلے میں سوجن یا سر میں درد ہو تو قسط ہندی (پنساری سے ملتی ہے) کو پانی کے ساتھ رگڑ کر بچے کو چٹا دو۔'' چنانچہ عائشہ رضی اللہ عنہا نے (ایک) بچّہ کیلئے یہ نسخہ تیار کروایا اور وہ تندرست ہو گیا۔ (مسلم)

❷ ابلتے پانی میں ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر نیم گرم صبح و شام پلائیں۔

❸ مہندی کے پتّے ابال کر چھان لیں۔ 2 ہفتہ تک صبح و شام غرارہ کرائیں۔

★ **بچوں کے اعضا کی قوت کیلئے :۔** ❶ 5 قطرے تلسی کے پتّوں کا رس تھوڑے پانی میں ملا کر روزانہ پلانے سے بچوں کے اعضا اور ہڈیوں میں قوت پیدا ہوتی ہے ❷ روزانہ پیاز اور گڑ کھلانے سے بچوں کا قد بڑھتا ہے۔

★ **کند ذہن بچوں کا حافظہ بڑھانے کیلئے :۔** ایک چھوٹی الائچی، چٹکی بھر پسی ہوئی دار چینی اور 11 دانے کلونجی چبا کر کھلائیں ، پھر ایک گلاس دودھ پلائیں۔ اس سے بچوں کا حافظہ تیز ہوگا اور وہ سبق بھی یاد رکھ سکیں گے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

## بخار اور بخار کے بعد ہونٹ پر ہونے والی پھنسی کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ❶ ''بخار یا بخار کی شدت جہنم کی بھاپ (کا ایک حصّہ) ہے اسکو پانی کے ذریعہ ٹھنڈا کرو۔'' (بخاری ،مسلم) بخار کے دوران کم از کم 10 گلاس روزانہ پانی پئیں۔ ❷ بخار والا کثرت سے بِسْمِ اللّٰہِ الْکَبِیْرِ پڑھتا رہے۔ (حاکم)

❸ ''جب تم میں سے کوئی بخار زدہ ہو تو اس پر 3 دن تک صبح سویرے ٹھنڈے پانی کے



چھینٹے مارے جائیں۔'' (حاکم) ﴿نوٹ :۔ یہ علاج صرف اس بخار کے لئے ہے جس کا سبب ورم، دھوپ کی شدت یا غیر معمولی غصّہ وغیرہ ہو کیونکہ بخار کی اس قسم میں ٹھنڈا پانی پینا یا ٹھنڈے پانی سے غسل دونوں ہی مریض کے لئے مفید ہیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ﴾

❹ جب آپ ﷺ کو بخار تھا تو جبریل علیہ السلام نے آپ ﷺ کو ان الفاظ کے ساتھ دم کیا :

بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ دَآءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْعَيْنٍ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ)''میں اللہ کے نام کے ساتھ آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس بیماری کے خلاف جو آپکو تکلیف دیتی ہے اور دوسروں کی ایذا رسانی اور حسد کرنے والوں کی بری نظر سے۔ اللہ آپ کو شفا دے۔ میں آپ پر اللہ کے نام سے دم کرتا ہوں۔'' (مسلم)

﴿نوٹ : یہ دم دوسری تمام بیماریوں کیلئے بھی بہت مفید ہے﴾

★ تیز بخار کے بعد ہونٹوں پر پُھنسی ہو جائے تو زِیرہ پانی میں پیس کر مَلنے سے پُھنسی ختم ہو جاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

## بخل ، حرص اور طمع کا علاج

فرمان الٰہی ہے :۔ ❶ وَ اُحْضِرَتِ الْاَنْفُسُ الشُّحَّ ؕ

(ترجمہ)''اور بخل و حرص تو ہر ایک نفس میں موجود ہے۔''(النساء 4 : آیت 128)

❷ وَ مَنْ يُّوْقَ شُحَّ نَفْسِهٖ فَاُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ۝

(ترجمہ)''اور جو شخص اپنے نفس کی حرص سے محفوظ رکھ لیا گیا پس وہی کامیاب ہونے والے ہیں۔'' (التغابن 64 : آیت 16)۔اس مفہوم کو بعض علما نے اس طرح بھی ادا کیا ہے

مُوْتُوْا قَبْلَ اَنْ تَمُوْتُوْا وَحَاسِبُوْا قَبْلَ اَنْ تُحَاسَبُوْا

(ترجمہ) مرنے سے پہلے اپنے آپ کو مردہ سمجھو اور اپنا محاسبہ کرو قبل اس کے کہ تمہارا

محاسبہ کیا جائے۔﴿نماز پڑھیئے قبل اسکے کہ آپکی نماز (جنازہ) پڑھی جائے﴾

★ بخل سے مراد اپنا ذاتی مفاد ہے جو ہر نفس کو عزیز ہوتا ہے لیکن دوسروں کیلئے اپنے مفاد کو قربان کر دینے سے اللہ کریم خوش ہوتے ہیں اور جس سے اللہ تعالیٰ خوش ہو جائیں تو اسکی کامیابی قابل رشک ہے۔قربانی دیجئے۔

★ ہر رات کو سوتے وقت اپنا محاسبہ کیجئے یعنی سوچئے کہ کیا آج کی آمدنی حلال تھی؟ کیا غیبت کی؟ حقوق العباد ادا کئے؟ جھوٹ بولا؟ اللہ تعالیٰ کے ساتھ شرک تو نہیں کیا ؟ پانچوں نمازیں وقت پر ادا کیں؟ ماں باپ اور دوسرے قریبی رشتہ داروں سے حسن سلوک کیا؟ آج صدقہ کیا ؟

★ اعمال صالح کرنے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی حرص ختم ہو جائیگی۔آپ ﷺ نے فرمایا:-''کہ تم لالچ کی برائی سے پناہ مانگو۔'' (درج ذیل دعا مانگا کریں)

اَللّٰھُمَّ اِنِّیٓ اَعُوْذُبِكَ مِنْ طَمَعٍ یَّھْدِیْ اِلٰی طَبَعٍ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں (ایسے) لالچ سے جو مہر لگنے تک پہنچا دے۔''(احمد)

## بد زبانی اور تیز تیز بولنے کا علاج

اگرکوئی تیز تیز بولتا ہو یا ایسے الفاظ بولتا ہو جس سے لوگوں کا دل دکھتا ہو تو اسکو چاہئے کہ دوسروں کا دل دکھانا فوراً بند کر دے اور کم از کم دن میں 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ پڑھے حذیفہ ؓ نے اپنی زبان کی تیزی کی آپ ﷺ سے شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا : ''تم استغفار کو لازم کیوں نہیں پکڑتے۔بے شک میں دن میں 100 مرتبہ استغفار کرتا ہوں (نسائی)۔آپ بھی یہ مکمل استغفار روزانہ بار بار پڑھیں :

اَسْتَغْفِرُ اللّٰہَ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلاَّ ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَاَتُوْبُ اِلَیْہِ

(ترجمہ)''میں بخشش چاہتا ہوں اس اللہ تعالیٰ سے جس کے سوا کوئی معبود نہیں۔وہی ہمیشہ زندہ اور قائم رہے گا اور میں اسی سے توبہ کرتا ہوں۔'' (ابوداؤد، ترمذی)



## بدنظری کا علاج

مرد اور عورت دونوں کیلئے یہ ایک خطرناک مرض ہے جو جہنم میں لے جانے کا سبب بن سکتا ہے۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ① ''اللہ آنکھوں کی خیانت اور سینوں کے بھیدوں کو بھی جانتے ہیں۔'' (مومن 40 : آیت 19)۔ یہاں خیانت سے مراد آنکھوں کی خیانت ہے یعنی نامَحرم مرد یا عورت کو دیکھنا، اشارہ کرنا، ہنسی مذاق کرنا۔ (ابن کثیر)

② ''مومن مَردوں سے کہہ دیں کہ وہ اپنی نگاہیں نیچی رکھا کریں اور اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کریں یہ ان کیلئے بہتر ہے بے شک جو کچھ وہ کرتے ہیں اللہ اس سے واقف ہے۔ اور مومن عورتوں سے (بھی) کہہ دیں کہ وہ بھی اپنی نظروں کو نیچا رکھا کریں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں اور اپنی زینت ظاہر نہ ہونے دیں۔''

﴿مزید پڑھیئے تفسیر (نور 24 : آیات 30 تا 31)﴾

﴿ضاحت :- ان دونوں آیات میں اللہ ربّ العزّت نے مَردوں اور عورتوں (دونوں) کو حکم دیا ہے کہ اپنی نظریں جھکا کر چلیں اور نامَحرم کو نہ دیکھیں ورنہ گناہ گار ہونگے اس لئے کہ نامَحرم کو دیکھنے سے اللہ تعالیٰ کے حکم کی خلاف ورزی ہے جو قابل سزا ہے۔﴾

❶ بدنظری عموماً زنا کی پہلی سیڑھی ہوتی ہے۔ پہلی مرتبہ بے ساختہ کسی نامَحرم مرد یا عورت پر نظر پڑ جائے تو فوراً ہٹا لیجئے اور دوبارہ نہ دیکھئے۔ نیچے دیکھ کر چلیں۔ ورنہ گناہ کبیرہ ہے۔❷ اللہ ربّ العزّت کا ذکر کثرت سے کیجئے زیادہ وقت مسجد میں اور کم سے کم بازار میں گزاریں۔نفل نمازیں زیادہ پڑھیں۔کوشش کریں کہ ہروقت باوضو رہیں۔ شادی جلدی کریں۔(یہ باپ کا فرض ہے) اولاد کی کم آمدنی کی وجہ سے شادی میں دیر نہ کریں۔

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''رزاق تو صرف اللہ ہی ہیں۔'' (الذّاریات 51 : آیت 58)

❸ روزانہ پوری استغفار اور اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ کا ورد زیادہ سے زیادہ کریں۔ ❹ بدنظری سے بچنے کے لئے صدقہ و خیرات بھی کرتے رہیں ہرنماز

کے بعد ہر گناہ سے بچنے کیلئے دعا مانگتے رہیں۔ ❺ نامحرم سے باتیں اور ہنسی مذاق نہ کریں اور نہ ہی خلوت میں ملیں۔ اگر نہایت ضروری بات کرنی ہو تو سب کے سامنے اور مختصراً کریں۔ ❻ آپ ﷺ نے فرمایا:-''دیور موت ہے۔'' (بخاری) دیور سے پردہ کرنا ضروری ہے۔

## برص کا علاج

❶ روزانہ آدھا چمچ سفوف ہڑ پانی کے ساتھ کھائیں۔❷ السی یا زیتون کے تیل میں سفوف ہڑ ملا کر چند ماہ برص کی جگہ پر اچھی طرح مالش کریں تا کہ تیل جذب ہو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ چند ماہ لگاتار مالش سے جلد صاف ہو جائے گی۔ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پئیں۔
❸ نیم کے خشک پتوں کا سفوف پاؤ چمچ روزانہ پانی کے ساتھ نہار منہ چند ماہ لگاتار کھالیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ ❹ دعاء برص ہر نماز کے بعد پڑھیئے (دیکھئے صفحہ نمبر 146)

## بری صحبت کا علاج

بری صحبت اور برے کاموں کی وجہ سے اگر صحت خراب ہو گئی ہے تو برے کام فوراً چھوڑ دیں۔روزانہ نماز پہلی صف میں با جماعت پڑھیں۔ ہر نماز کے بعد اپنی صحت کیلئے بھی دعا مانگیئے۔

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

زیادہ پڑھیں تا کہ آپ شیطان کے وسوسوں سے بچیں۔کھانے میں آم، خالص مکھن، بادام بھی شامل کر لیں ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد ہی صحت بہتر ہو جائیگی۔

## برے پڑوسی سے حفاظت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''تم برے پڑوسی سے اللہ ربّ العزّت کی پناہ ان الفاظ کے ساتھ مانگتے رہو۔''

❶ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ جَارِ السُّوْٓءِ



فِيْ دَارِ الْمُقَامَةِ فَاِنَّ جَارَ الْبَادِيَةِ يَتَحَوَّلُ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں مستقل قیام کے برے پڑوسی سے آپکی پناہ چاہتا ہوں اس لئے کہ سفر کا ساتھی تو جدا ہو ہی جاتا ہے۔'' (نسائی)

❷ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ يَوْمِ السُّوْٓءِ وَمِنْ لَيْلَةِ السُّوْٓءِ
وَمِنْ سَاعَةِ السُّوْٓءِ وَمِنْ صَاحِبِ السُّوْٓءِ
وَمِنْ جَارِ السُّوْٓءِ فِيْ دَارِ الْمُقَامَةِ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں آپکی پناہ مانگتا ہوں برے دن سے اور بری رات سے اور بری گھڑی سے اور برے ساتھی سے اور مستقل قیام کے برے پڑوسی سے۔'' (طبرانی)

## برے خواب کا علاج

❶ سونے سے پہلے قرآن ترجیحاً سورۂ بقرہ کا آخری رکوع اور سورۂ ملک مکمل اور چاروں قل اور پھر سونے سے پہلے کی دعائیں پڑھیں ۔ اسکے بعد دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ رات کو برے اور ڈراؤنے خواب نہ دکھائے۔ سونے سے پہلے پیشاب کریں اور با وضو سویا کریں۔ ❷ سونے سے پہلے 7 بار اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ پڑھ کر دعا مانگیں اللہ تعالیٰ سے کہ برا خواب نظر نہ آئے۔ (مجرب ہے)
❸ برا خواب دیکھ کر 3 بار یہ دُعائیں پڑھیں :

لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ اور اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

❹ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''اچھا خواب اللہ ربّ العزّت کی طرف سے اور برا خواب شیطان کی طرف سے ہوتا ہے۔'' برا خواب کسی سے بیان نہ کریں۔شیطان کے شر سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگئے۔ کچھ نقصان نہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ (بخاری)

# بغل کی بدبو کا علاج

جامن کی چھال اور پتّوں کے جوشاندہ سے بغل دھو کر سیم کی پتیاں پیس کر بغل میں لگائیں۔روزانہ صابن سے یا پانی میں ڈیٹول کے چند قطرے ڈال کر بغل دھوئیں صبح و شام۔ عموماً یہ بدبو گندے بنیان استعمال کرنے سے ہوتی ہے۔بغلیں صاف رکھیں اور بنیان 2 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔کبھی بھی بدبو نہیں آئے گی۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالیٰ
اس کے علاوہ کوئی خوشبو یا پاؤڈر استعمال کریں۔

# بغیر چھنے آٹے سے علاج

سہل بن سعد رضی اللہ عنہ سے کسی نے پوچھا کہ کیا رسول اکرم ﷺ نے کبھی میدہ کی روٹی بھی کھائی ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ رسول اکرم ﷺ کے زمانہ میں چھلنیاں نہیں تھیں اسلئے آٹے میں پھونک مار لیا کرتے۔ موٹے موٹے تنکے اڑ جاتے تھے، باقی گوندھ لیتے تھے۔ (شمائل ترمذی) ❶ آٹے کی بھوسی (Fibre) جسے چھان بھی کہتے ہیں خون میں کولسٹرول کے بڑھنے کو روکتا ہے۔ اس سے خون گاڑھا نہیں ہوتا۔ چھان میں ایسے اجزا موجود ہیں جو دل کی نالیوں کے سکڑاؤ کو کم کرتے ہیں حتیٰ کہ دل کی نالیاں چھان کے روزانہ استعمال سے زیادہ سے زیادہ خون لینے کی طاقت حاصل کر لیتی ہیں۔ قدرتی آٹے میں مزید بھوسی (جو بازار میں ملتی ہے) تقریباً 3 فیصد ملا دیں۔❷ چھان کی کمی کی وجہ سے تقریباً ہر دوسرا شخص معدہ کا مریض ہے گیس، تبخیر، دائمی قبض کی بنیادی وجہ چھان کی کمی ہے بغیر چھنا آٹا استعمال کریں۔بغیر چھنا آٹا(100% whole wheat) آنتوں کی حرکات کو جسمانی ضرورت کے مطابق بڑھا دیتا ہے۔ جس سے آنتوں کی خشکی ختم ہو کر دائمی قبض ختم ہو جاتا ہے۔ ❸ اگر چھان کو ابال کر اس کا جوشاندہ پیا جائے تو یہ کھانسی، دائمی نزلہ، زکام، دمہ اور معدہ کی تبخیر اور گیس کیلئے بہت مفید اور آزمودہ ہے۔ میدہ کی روٹی نہ کھائیں۔



# بواسیر (Piles) کا علاج و احتیاط

بواسیر کا اصل سبب تیز مصالحہ دار غذاؤں کا زیادہ استعمال، مستقل ورزش نہ کرنا اور مسلسل ایک جگہ بیٹھ کر کام کرنا ہے ۔اکثر قبض رہنا ،پاخانہ کا سخت آنا یا ایک دو دن کے وقفہ سے آنا ،کمر بند یا بیلٹ کس کر باندھنا، بار بار جلاب آور دواؤں یا کاسٹر آئل کا زیادہ استعمال (جن سے پاخانہ جلاب کی شکل میں آئے ) بھی بواسیر کا سبب بنتے ہیں ۔
ایام حمل میں رفع حاجت کے وقت یا پیشاب کرتے وقت بہت زیادہ زور لگانا عورتوں میں بواسیر پیدا کرتا ہے ۔ بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں ہی شدید تکلیف کا باعث ہیں لہٰذا اگر شروع ہی سے احتیاط کریں تو مرض کو روکا جاسکتا ہے۔ اس لئے بواسیر کے مریضوں کے ساتھ ساتھ عام لوگ بھی تیز مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کریں تاکہ مرض پیدا ہونے کی نوبت ہی نہ آئے۔قبض کسی بھی حالت میں نہیں ہونے دیں۔ ایسے لوگ جو پیٹی استعمال کرتے ہیں وہ بیلٹ کس کر نہ باندھیں۔
﴿ بیلٹ اور قبض کی وجہ سے اندرونی حصوں پر دباؤ پڑتا ہے جس سے بواسیر ہوسکتی ہے ﴾
علاج :- ❶ روزانہ خربوزہ، مولی، بکری کا دودھ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد شفا ہو گی۔ ❷ سفید زیرہ، زرد آلو اور پتے والی سبزیاں کھانا بھی بواسیر ختم کرنے کیلئے اکسیر ہیں۔ پانی زیادہ پیئں۔❸روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے ساتھ کھانا چاہیئے ۔ زیادہ نہیں ❹ ایک عدد انجیر کے ساتھ ہم وزن ادرک کا مربہ روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔4 تا6 ماہ کے استعمال سے بواسیر سے مکمل نجات ہو جائے گی ۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ❺ نیم کی خشک نبولیاں (یعنی پکا ہوا پھل)بقدر ضرورت چھلکے سمیت کوٹ کر چھان لیں اور رات کو سوتے وقت ایک چھوٹا چمچہ پانی کے ساتھ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بہت جلد دونوں قسم کی بواسیر سے

نجات مل جائیگی۔ ❻ تقریباً 11 نیم کی تازہ نبولیاں جو درخت سے پکنے کے بعد گر جاتی ہیں چھلکا اتار کر کھائیں۔ بواسیر کا علاج بھی ہے اور متواتر کھانے والے کا خون صاف رہتا ہے۔ یہ پھل میٹھا ہوتا ہے جبکہ نیم خود کڑوا ہوتا ہے۔(غور کیجئے اللہ کی پیدا کی ہوئی چیزوں پر) نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد اپنے لئے بھی اور تمام مسلمان بیماروں کیلئے بھی صحت کی یہ دُعا مانگیں :-

اَللّٰھُمَّ عَافِنِیْ فِیْ بَدَنِیْ

(ترجمہ)''اے اللہ، میرے جسم کو صحت مند بنا دیجئے۔''(ابوداؤد)

## بہتے ہوئے خون کا علاج

جنگ اُحد میں رسول اکرم ﷺ کا چہرہ مبارک زخمی ہو گیا۔ آپ ﷺ کے اگلے دانت ٹوٹ گئے اور خود ( جنگی لباس کی ٹوپی) ٹوٹ کر سر میں گھس گئی ۔جب فاطمہ رضی اللہ عنہا نے دیکھا کہ خون بند ہونے کی بجائے بڑھتا جا رہا ہے تو فاطمہ رضی اللہ عنہا نے چٹائی کا ایک ٹکڑا جلا کر اس کی راکھ کو زخموں پر چپکا دی جس سے خون بند ہو گیا۔'' ( مسلم)

## بہ حفاظت وزن اٹھانے کیلئے ہدایات

❶ قدم مضبوطی سے جمائیں، پاؤں کے درمیان مناسب فاصلہ رکھیں تاکہ آپ متوازن کھڑے ہو سکیں۔وزن کے قریب کھڑے ہوں۔ اکڑوں ہو کر جھکیں( کمر نہ جھکائیں) کمر کو مزید سہارا دینے کیلئے گہرا سانس لے کر پیٹ کے عضلات کو سخت کر لیں۔

❷ وزن لے کر سیدھا اٹھنے کیلئے دونوں ٹانگوں کو استعمال کیجئے جو کمر کے مقابلے میں کہیں زیادہ طاقتور ہوتی ہیں۔ ❸ وزن اٹھاتے ہوئے اگر گھومنا ہو تو دونوں پاؤں پر گھومیں۔ کمر نہ گھمائیں۔ ❹ وزن فرش پر رکھنے کیلئے بھی اکڑوں بیٹھ کر جھکیں کمر نہ جھکائیں۔ اپنی انگلیاں دبنے سے بچائیں۔ ❺ کندھے سے اونچا وزن اٹھانے کیلئے



وزن ہلکا کر لیں اور کسی مضبوط اور یکساں سطح والی چیز پر کھڑے ہوں تاکہ کندھے وزن سے بلند ہو جائیں یا کسی کی مدد حاصل کریں۔ وزن اٹھانے سے پہلے ذرا سا ہلا کر اسکے وزن کا اندازہ کر لیں۔ جہاں تک ممکن ہو وزن کم کر کے اٹھائیے۔یعنی دو یا تین قسطوں میں اٹھائیں۔

## بیٹی کا رشتہ جلد کیسے حاصل کریں ؟

بغیر شرعی عذر کے بیٹا / بیٹی کی شادی میں دیر نہیں کرنا چاہئے اسلئے کہ فرمانِ الٰہی ہے:- (ترجمہ)''اور تم میں سے جو لوگ مجرد(غیر شادی شدہ) ہیں انکے نکاح کر دو اور اپنی لونڈی، غلاموں کے بھی نکاح کردو (جب بالغ ہو جائیں) اگر وہ محتاج ہیں تو اللہ تعالیٰ اپنی مہربانی سے انہیں غنی کردیگا اور اللہ تعالیٰ بڑی وسعت والا اور جاننے والا ہے۔'' (النور 24 : آیت 32)

﴿ نوٹ: مجرد لوگوں میں کنوارے، کنواریاں، طلاق یافتہ، بیوہ اور رنڈوے سب ہی شامل ہیں﴾ یہ اللہ تعالیٰ کا حکم ہے ﴿ اَنْکِحُوْا صیغہ امر ہے۔جس کے معنی ''نکاح کر دو۔'' ﴾

اس حکم کے تحت ماں باپ یا ولی کو اپنی اولاد کے بالغ ہونے کے بعد جلد از جلد شادی کر دینا چاہئے اور اسی طرح بیوہ، مطلقہ اور رنڈوے کی بھی۔ اللہ تعالیٰ کے احکام کی خلاف ورزی کرنے سے دنیا میں بھی طرح طرح کی بیماریاں اور مصائب میں مبتلا رہنا پڑتا ہے اور آخرت میں بھی پکڑ ہو سکتی ہے۔ آپ ﷺ نے باپ کو اولاد کی شادی (بغیر کسی شرعی عذر کے) دیر سے کرنے سے سختی سے منع فرمایا ہے۔﴿پیسہ کی کمی شرعی عذر نہیں ہے﴾ آپ ﷺ نے حکم دیا: ❶ ''جس شخص کے ہاں لڑکا (یا لڑکی) پیدا ہو وہ اسکا بہترین نام رکھے اور اسکو ادب سکھائے اور جب وہ بلوغت کو پہنچے تو اسکا نکاح کر دے۔ اگر بلوغت کے بعد اسکا نکاح نہیں کیا اور اس سے گناہ (زنا) ہو گیا تو (اسکا) گناہ اسکے والد پر بھی ہو گا۔''( بیہقی)

❷ شادی کے وقت دینداری کو ترجیح دیں۔ خوبصورتی اور مال تو کبھی بھی ختم ہوسکتے ہیں
❸ بار بار نماز حاجت پڑھیئے اور یہ دعا کرتے رہیئے کہ اے اللہ، دین و دنیا دونوں کے لحاظ سے اچھا رشتہ بھیج دیجئے۔ ہر نماز کے بعد ( لڑکی اور لڑکا) اپنے لئے یہ دعا بھی بار بار مانگیں :-

رَبِّ اِنِّیْ لِمَآ اَنْزَلْتَ اِلَیَّ مِنْ خَیْرٍ فَقِیْرٌ

(ترجمہ)''اے میرے رب، آپ جو بھی بھلائی میری طرف اتاریں میں اسکا محتاج ہوں۔'' (القصص 28 : آیت 24)

یہ موسیٰ علیہ السلام کی دعا ہے جسکے بعد اللہ تعالیٰ نے اُنکی شادی جلد ہی کرادی تھی۔
❹ اپنی بیٹی کو اسلامی تقریبات اور اسلامی اجتماعات میں لیکر جائیں۔

★ جب رشتہ آ جائے تو مندرجہ ذیل کام کریں:-

❶ جس دن بیٹی کو لڑکے والوں کو دکھانا ہو (پیر یا جمعرات کا دن رکھیں کیونکہ یہ مبارک دن ہیں) ترجیحاً بعد نماز مغرب دکھائیں۔ اس دن دوپہر میں بیٹی کو بعد نماز ظہر کم از کم ایک گھنٹہ سُلا دیں تاکہ آرام کرنے سے تروتازہ ہو جائے۔ اسکے بعد وہ غسل کر کے 2 رکعات نماز حاجت پڑھے اور اللہ کریم سے دعا کرے کہ اگر یہ رشتہ اسکے لئے دین و دنیا میں بہتر ہو تو اللہ تعالیٰ یہ رشتہ کروا دیں اور یہ سب کے لئے خوشی کا باعث ہو۔(آمین) ❷ سب سے پہلے استخارہ کریں (بخاری)۔ ﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے ''آپ ﷺ کے لیل ونہار حصّہ اول''﴾ آپ ﷺ نے استخارہ خود کرنے کی تعلیم دی ہے۔ استخارہ میں خواب کا آنا ضروری نہیں ہے اللہ ربّ العزّت جس طرف آپکا دل پھیر دیں وہی کام کریں۔ دوران رشتہ ہرروز یہ دعا پڑھتے رہیں جب تک کہ کوئی فیصلہ نہ ہوجائے:-

رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ وَتَمِّمْ بِالْخَیْرِ وَبِكَ نَسْتَعِیْنُ

(ترجمہ)'' اے میرے رب،آسانی فرمایئے سختی نہ کیجئے اور بھلائی کومکمل فرمایئے اور



ہم آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔''

﴿نوٹ:خاص طور پر ہر نماز کے بعد یہ دعا ہر کام کی آسانی کیلئے بھی مجرب ہے﴾

معلومات وتسلی کر کے فیصلہ جلدی کریں۔ یعنی مہینوں انتظار نہ کریں۔ استخارہ کرنے کا ایک بڑا فائدہ یہ بھی ہے کہ اگر آپ سے غلط فیصلہ ہوجائے تب بھی آگے چل کر اللہ کریم وہ کام نہ ہونے دینگے یعنی مشکلات آئیں گی اور کام خود بخود نہیں ہوگا۔آپ سمجھ لیں کہ یہ کام آپکے حق میں بہتر نہیں ہے اور اسکا ارادہ دل سے نکال دیں۔

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ)''ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو برا جانو اور در اصل وہی تمہارے لئے اچھی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ تم کسی چیز کو اچھا سمجھو حالانکہ وہ تمھارے لئے بری ہو حقیقی علم تو اللہ ہی کو ہے تم محض بے خبر ہو۔'' (البقرہ 2 : آیت 216)

❸ اللہ تعالیٰ نے حکم دیا کہ ''لوگوں سے اچھی بات کہو۔''(البقرہ 2 : آیت 83) اسلئے مسکرا کر اور خوشی کا اظہار کر کے گفتگو کریں اور اپنے مخاطب کو خصوصی توجہ اور اہمیت دیں۔ خود کم بولیں دوسروں کی باتیں زیادہ سنیں۔ یہ کامیابی کا راز ہے ❹ جب لڑکی دیکھنے آئیں تو لڑکے کو ساتھ لانے پر اصرار کریں تاکہ سب کا وقت بچے ❺ اسلام میں اجازت ہے کہ لڑکا لڑکی ایک دوسرے کو ایک نظر دیکھ لیں (نسائی) ❻ منگنی کے بعد یا منگنی سے پہلے لڑکا لڑکی کا ایک ساتھ گھومنا پھرنا گناہ کبیرہ ہے اور جو ماں باپ اس بات کی اجازت دیتے ہیں وہ بھی اس گناہ میں برابر کے شریک ہیں۔❼ رشتہ داروں، معاونین رشتہ، پڑوسیوں اور نوکروں سے بھی اچھے تعلقات رکھیں۔ لوگ ان سے بھی معلومات حاصل کرتے ہیں۔اسلامی تعلیم ہے کہ ہر ایک سے بہترین تعلقات رکھے جائیں۔

❽ زیادہ تر رشتے کم عمری میں آتے ہیں۔ چند سال کے بعد آنے بہت کم ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا کوشش کریں جلد از جلد شادی کر دیں، ترجیحاً لڑکی / لڑکے کی بلوغت کے بعد جلد از جلد۔ پڑھائی شادی کے بعد بھی مکمل ہوسکتی ہے اور رزق تو اللہ رزاق کی طرف

سے ملتا ہے ۔ بعض کم پڑھے لکھے لوگ زیادہ خوشحال ہوتے ہیں۔ ⑨ منگنی 6 ماہ سے زیادہ نہ رکھیں، اکثر مشکلات کا باعث ہوتی ہے۔ ⑩ لڑکے کی آمدنی پہلی ملاقات میں معلوم نہ کریں۔ بعدمیں آپکوعلم ہو ہی جائیگا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی۔ ویسے بھی رزق دینے والے تو اللہ ربّ العزّت ہی ہیں۔ (پڑھیے تفسیرالذّاریات51:آیت58)
بہت سے لوگ شادی کے بعد بہت امیر ہوجاتے ہیں رزق صرف اور صرف اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے۔ ⑪ ''خوداپنی تعریف بیان نہ کریں۔'' یہ رسول اکرم ﷺ کی تعلیم ہے۔ کیونکہ تعریف تکبر کی پہلی سیڑھی ہے جوگناہ کی طرف لے جاتی ہے۔ ⑫ بڑوں کا احترام اور چھوٹوں سے شفقت کریں۔ ⑬ رشتہ کا فیصلہ عام طور پرلڑکے کی ماں اور باپ کرتے ہیں اس لئے انکو بھی زیادہ اہمیت دیں۔لڑکے کے بزرگوں سے بھی نہایت احترام سے ملیں۔ یہی لوگ فیصلہ کرنے والے ہیں۔ ⑭ جب لڑکے والے خاندان کے بارے میں پوچھیں تو انہیں تفصیل سے بتا دیں۔ ⑮ اچھی گفتگو کیلئے مطالعہ زیادہ سے زیادہ کریں۔ ⑯ کسی قسم کی بحث میں ہرگز نہ الجھیں ایسی صورت آ جائے تو گفتگو کا موضوع بدل دیں۔ ⑰ یہ بات نہ کہیں کہ لڑکی الگ رہنا پسند کرتی ہے عام طور پر شادی کے بعد لڑکے خود ہی الگ ہو جاتے ہیں۔ ⑱ دوسروں کے ہم خیال بنیں۔
⑲ بسا اوقات لڑکے والے ایسی ناگوار بات کرتے ہیں جو آپ کو ناپسند ہو۔ اسے نظر انداز کیجئے اسی میں آپ کا بھلا ہے۔صبر اورتحمل سے کام لیں صبر کا پھل میٹھاہوتا ہے۔
⑳ ہر ایک سے محبت اور رحم دلی سے ملیں یہی اسلامی تعلیم ہے ㉑ سب کی خدمت ثواب سمجھ کرکریں دین و دنیا دونوں میں کامیابی کا یہی راز ہے۔ ㉒ ایک وقت میں ایک ہی بیٹی (جس کی شادی کرنی ہو)سامنے لائیں۔ اس لڑکی سے زیادہ خوبصورت بیٹی ہو یا کوئی اورلڑکی سامنے نہ لائیں تا کہ تقابل کا موقع نہ ملے۔ ㉓ ہلکا سنگھارکریں گہرانہ ہو
㉔ مناسب کفایت شعار بنیں اور یہی ظاہر بھی کریں۔کنجوس نہ بنیں اور نہ ہی فضول خرچ۔



﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیرسورۂ بنی اسرائیل 17: آیات 29 تا 30 اور فرقان 25 : آیت 67﴾
جب چائے یا شربت پیش کریں تو پیالی یا گلاس بھرا ہوا نہ ہو بلکہ کچھ کم ہو۔ گلاس کے نیچے چھوٹی پلیٹ بھی رکھیئے۔ ㉕ دوران گفتگو نماز کا وقت آجائے تو وقت پر نماز ادا کریں۔ کسی پر بھی ذاتی تنقید ہرگز نہ کریں اور نہ ہی کسی خامی کا ذکر کریں۔
㉖ جب بھی کسی سے ملیں تو ان کو دیکھ کر دل میں یہ دعا مانگیں :۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیۡۤ اَسْئَلُكَ خَیْرَ ھُمْ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ شُرُوْرِ ھِمْ

(ترجمہ)'' اے اللہ کریم، میں آپ سے سوال کرتا ہوں ان لوگوں میں جو خیرہے اورآپ کی پناہ چاہتا ہوں ان لوگوں کے شر سے''۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ لوگ آپ کے ہمدرد بن جائیں گے۔ ★ اسی طرح بیوہ اور مطلقہ کی شادی بھی جلد از جلد کر دینی چاہیئے۔
رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''اے علی( ؓ )، 3 کام کرنے میں دیر نہ کرنا۔ ❶ نماز میں جب وقت ہو جائے ۔ ❷ جنازہ میں جب جنازہ موجود ہو۔ ❸ بیوہ عورت کے نکاح کرنے میں جب اسکا جوڑ مل جائے۔''(ترمذی)۔بیوہ سے شادی کرنا سنت نبوی ﷺ ہے۔
★ **جلد شادی کے فوائد:-** اسلام نے جلد شادی پر اس لئے زور دیا ہے تاکہ انسان کو بے راہ روی اور گناہ سے بچایاجا سکے، شادی میں تاخیر انسان کے لئے بیماریاں بھی پیدا کر دیتی ہے۔ مثلاً ذہنی انتشار، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، رحم کی رسولی ۔
آپ ﷺ کے عہد میں چند افراد مالی حالات کی وجہ سے شادی کرنے سے ڈر رہے تھے،اللہ تعالیٰ نے فرمایا :

نَحْنُ نَرْزُقُھُمْ وَ اِیَّاکُمْ ؕ

(ترجمہ) '' ہم انہیں اورتمہیں روزی دینگے۔'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 31)
★ شادی اور دوسرے کاموں کیلئے ہرنماز کے بعد یہ دعابھی ضرور مانگئے: -

رَبَّنَاۤ اٰتِنَا فِی الدُّنْیَا حَسَنَةً وَّ فِی الْاٰخِرَةِ حَسَنَةً وَّقِنَا عَذَابَ النَّارِ

(ترجمہ)''اے ہمارے رب ،ہمیں دنیا میں بھلائی دیجئے اور آخرت میں بھی بھلائی

عطا فرمائیے اور ہمیں عذاب جہنم سے نجات دیجئے۔'' (البقرہ 2 : آیت 201)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ'' نیک بیوی دنیا کی بھلائی ہے۔'' (مسلم)

## بیماریوں سے محفوظ رہنے کے چند اصول

جس طرح ہر علاج کا پرہیز ہوتا ہے بالکل اسی طرح روحانی علاج کے بھی چند پرہیز نہایت ضروری ہیں : ❶ اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک نہ کریں۔ اپنی ہر حاجت اللہ کریم سے پوری ہونے کا یقین کریں مثلاً رزق، اولاد، صحت اور تمام حاجات صرف اللہ کریم سے مانگیں۔ اللہ ربّ العزّت کے علاوہ کسی بھی جاندار یا بے جان سے یہ یقین رکھنا کہ وہ مجھے رزق دیتا ہے شرک ہے اور مشرک کے لئے معافی نہیں۔ شرک ظلم عظیم ہے۔ ❷ نماز وقت پر اور باجماعت پوری توجہ اور آرام آرام سے ادا کریں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آپ کو ذہنی سکون ملے گا۔ مسواک کر کے وضو کریں مسواک منہ اور دانتوں کے جملہ امراض کے لئے بے حد مفید ہے اور ثواب بھی زیادہ ہے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''مسواک منہ کی پاکیزگی اور رب کی رضا مندی کا ذریعہ ہے'' (نسائی، احمد) ❸ دن رات میں کم از کم 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ پڑھیں یا کوئی دوسرا مسنون استغفار کریں اللہ کریم سے معافی مانگنے سے اللہ تعالیٰ گناہ معاف، دنیاوی تفکرات اور بیماریاں دور کردیتے ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''جو شخص استغفار کو لازم پکڑلے تو اللہ اس کے لئے ہر غم سے نجات اور ہر تنگی سے چھٹکارے کا سامان کر دیتے ہیں اور اسے ایسی جگہ سے روزی عنایت کرتے ہیں جہاں سے اسے وہم و گمان بھی نہ ہو۔'' (ابوداؤد، ابن ماجہ)

❹ **آمدنی حلال ہو** :- رسول کریم ﷺ نے ایک ایسے آدمی کا ذکر کیا جو لمبے لمبے سفر کرتا ہے اور گرد و غبار میں بھرا ہے پھر آسمان کی طرف ہاتھ اٹھاتا ہے اور کہتا ہے کہ اے رب، اے رب، حالانکہ اس کا کھانا پینا سب حرام ہے اور غذا و لباس حرام آمدنی



کا ہے پھر اس کی دعا کیسے قبول ہو؟ (مسلم) ❺ روزانہ کچھ نہ کچھ ضرور خیرات کیا کریں چاہے تھوڑی ہی رقم کیوں نہ ہو۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''صدقہ اللہ کے غضب کی آگ کو بجھاتا ہے اور بری موت سے بچاتا ہے۔'' (ترمذی) ''جو ایک گھونٹ پانی یا دودھ یا ایک کھجور سے کسی کا روزہ افطار کرواتا ہے اللہ تعالیٰ اسکو بھی روزہ دار کے برابر ثواب دیتے ہیں اور روزہ دار کے ثواب میں کوئی کمی نہیں ہوتی ہے۔'' (بیہقی)

❻ **پاک و صاف رہیں** :- ہو سکے تو روزانہ (ورنہ کم از کم ہر جمعہ کو) مسنون غسل اس طرح کریں :- ''غسل کرتے وقت پہلے دونوں ہاتھوں کو دھوئیے پھر دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی ڈال کر شرمگاہ صاف کیجئے پھر ہاتھ مٹی پر مار کر (یا صابن سے) دھوئیے پھر نماز جیسا وضو کیجئے (سوائے پیروں کے) اس کے بعد ہاتھوں کی انگلیوں سے سر کے بالوں کی جڑوں کو پانی سے تر کیجئے اور 3 چلو پانی سر میں ڈالیئے پھر سارے بدن (اور سر) پر پانی بہایئے اور آخر میں دونوں پاؤں دھوئیے۔''(بخاری) غسل کرنے سے امراض دور ہوتے ہیں جبکہ نہ کرنے سے بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے۔

❼ روزانہ کچھ نہ کچھ قرآن ترجمہ کے ساتھ ضرور پڑھیں نیز قرآن پر عمل بھی کریں کیونکہ قرآن ہر بیماری کیلئے شفا ہے اور وجہ اطمینان قلب بھی۔ فرمان الٰہی ہے :

★ وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

(ترجمہ)''اور ہم قرآن نازل کرتے ہیں جو مومنوں کے لئے رحمت ہے۔''

(بنی اسرائیل 17 : آیت82)

★ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ

(ترجمہ)''خبردار، اللہ کے ذکر کے ساتھ دل اطمینان میں رہتے ہیں۔'' (الرعد 13 : آیت 28)

(یہاں ذکر سے مراد قرآن پڑھنا یا سننا ہے)

❽ اللہ تعالیٰ کی ہر نعمت کھا پی کر اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہنا چاہئے اور ہر نعمت دیکھ کر سُبْحَانَ اللّٰہِ

اس لئے کہ شکر کرنے پر اللہ کریم اپنی نعمتیں بڑھاتے ہیں۔ فرمان الٰہی ہے :-

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَاَزِيْدَنَّكُمْ

(ترجمہ) ’’اگر تم شکر کروگے تو میں تمہیں (اور) زیادہ نعمتیں دونگا۔‘‘ (ابراہیم 14 : آیت 7)

❾ تمام حرام کام اور گناہ کبیرہ مثلاً اللہ تعالیٰ کے ساتھ کسی کو شریک کرنا، جھوٹ، غیبت، زنا، شراب، والدین کی نافرمانی،منافقت، حسد، تکبر، ریاکاری،جعل سازی،ظلم، وعدہ اور معاہدہ خلافی، نیز سود کے لین دین سے بچیں۔ عقبہ بن عامر رضی اللہ عنہ نے رسول کریم ﷺ سے دریافت کیا کہ نجات کس چیز میں ہے تو آپ ﷺ نے فرمایا :-’’اپنی زبان پر قابو رکھو،اپنے گھر میں رہو اور اپنے گناہوں پر رو‘‘ (ترمذی) ❿ چھوٹے گناہوں سے بھی بچیں کیونکہ چھوٹا گناہ بھی حقیقت میں بڑا گناہ ہی ہوتا ہے، اس کو چھوٹا صرف تقابل کی وجہ سے کہتے ہیں جیسے ایک کروڑ کے مقابلہ میں ایک لاکھ ،لیکن حقیقت میں ایک لاکھ بھی بڑا ہے ۔ اگر کسی بڑے گناہ کی سزا ایک سال جہنم میں رہنا ہو اور چھوٹے گناہ کی ایک گھنٹہ، تو کیا ہم ایک گھنٹہ بھی جہنم میں رہ سکتے ہیں ؟ لہٰذا ہمیں چھوٹے گناہوں سے بچنے کی بھی اسی طرح کوشش کرنی چاہیئے جس طرح ہم بڑے گناہوں سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہمیں جہنم کی آگ سے محفوظ رکھے۔ (آمین)

⓫ صبح اذان سے تقریباً ایک گھنٹہ پہلے اٹھیں یہ رات کا آخری حصہ، عبادت اور دعائیں قبول ہونے کا بہترین وقت ہے۔ فرمانِ الٰہی ہے :-

وَ بِالْاَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُوْنَ

(ترجمہ)’’اور وہ (میرے نیک بندے) رات کے آخری حصہ میں (سحری کے وقت اپنے گناہوں کی) معافی مانگتے ہیں‘‘(الذاریات 51 : آیت 18)

آپ ﷺ نے فرمایا:-’’رات کے آخری حصہ میں اور فرض نمازوں کے بعد دعا زیادہ قبول ہوتی ہے‘‘(ترمذی)۔ اسلئے نماز تہجداور دعا کا خصوصی اہتمام کریں۔



⓬ انس بن مالک رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ ہمارے لئے مونچھ اور ناخن کاٹنے، بغل کے بال اکھیڑنے اور زیر ناف بال کاٹنے کی مدت 40دن مقرر ہے۔ (مسلم)

﴿ نوٹ:-40 دن سے زیادہ نہیں گزرنے چاہییں ورنہ بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔ بہتر ہے اگر آپ مذکورہ چاروں کام ہر ہفتہ ہی کر لیں۔ اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی آپ کی صحت بھی اچھی رہے گی اور ذہنی سکون بھی حاصل ہوگا۔ اگر آپ کو یقین نہیں آ رہا ہو تو آزما کر دیکھ لیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ آپکو عین الیقین بھی ہو جائیگا﴾

## بے اولاد میاں بیوی کیلئے

بسم اللہ پڑھ کر روزانہ وٹامن ای( Vitamin E 600 I.U ) صبح و شام کھائیں۔وٹامن E مرد عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت بڑھاتا ہے ۔ یہ وٹامن گندم ، سویا بین،مکئی ،مغزیات اور نباتاتی تیلوں میں بھی ہوتا ہے ۔ یہ چیزیں زیادہ کھائیں:- یاد رہے ہر اچھی چیز کی زیادتی نقصان دہ ہوتی ہے اس لئے خوراک ہر گز زیادہ نہ لیں تقریباً 5 گھنٹے سونے کے بعد میاں بیوی رات کے آخری حصّہ میں پہلے اولاد کیلئے دعا کریں پھر ملیں ﴿یہی طریقہ سنت نبوی ﷺ ہے۔ (شمائل ترمذی) ﴾ شوہر اپنی بیوی سے کسی بھی وقت مل سکتا ہے (سوائے روزہ کی حالت میں)لیکن بہترین وقت رات کا آخری حصّہ ہے ہر بار ملنے سے پہلے دونوں یہ دعاءِ صحبت بھی پڑھیں۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطٰنَ وَ جَنِّبِ الشَّيْطٰنَ مَا رَزَقْتَنَا

(ترجمہ) ’’(شروع) اللہ کے نام کے ساتھ،اے اللہ ، ہم کو شیطان سے بچایئے اور جو (اولاد) آپ ہمیں عطا فرمائیں ان سے (بھی) شیطان کو دور رکھئے‘‘ (بخاری،مسلم)

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنْ لَّدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۚ اِنَّكَ سَمِيْعُ الدُّعَآءِ ۝

(ترجمہ) ’’اے میرے رب، مجھے اپنے فضل و کرم سے نیک اولاد عطا فرمائیں۔ بلاشبہ آپ ہی (میری التجا کو) سننے والے ہیں‘‘ (ال عمران 3 : آیت 38)

★ مندرجہ بالا دعا بے اولاد میاں بیوی ہر نماز کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے دل سے مانگیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قبول ہوگی۔ روزانہ مانگتے ہی رہیئے۔

﴿تفصیل کیلئے پڑھیئے ہماری کتاب ''آپ ﷺ کے لیل ونہار حصہ اول﴾

## بدہضمی کا علاج

لیموں کے ٹکڑے پر نمک ڈال کر، ہلکا گرم کر کے چوسنے سے کھانا آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔ جگر کی تمام بیماریوں میں لیموں مفید ہے۔ بھوک نہ لگتی ہو، بدہضمی یا کھٹی ڈکاریں آتی ہوں تو آدھا گلاس پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر شہد ملا کر روزانہ پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔

## پانی سے علاج

نہار منہ پانی پینے سے بہت سے موذی امراض سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا ہے مثلاً شدید ذہنی تناؤ، السر، سرطان، کینسر، پیشاب کی بیماریاں، بواسیر، سر درد، انیمیا (خون کی کمی)، جوڑوں کا درد، فالج، موٹاپا، بلڈ پریشر، قبض، دل کی تیز دھڑکن، بے ہوشی، بلغم، کھانسی، دمہ، ٹی بی، جگر کے امراض، ماہواری کی تکلیف، لیکوریا، بچہ دانی کا کینسر، ناک، کان، گلے کے امراض، پیچش، گیس کی بیماریاں ۔ صبح اٹھ کر 4 گلاس پانی ایک ساتھ پئیں اس کے بعد 45 منٹ تک کچھ بھی کھانا پینا نہیں ہے اور دونوں وقت کھانا کھانے کے ایک گھنٹہ بعد 2 گلاس پانی پئیں اس سے پہلے نہیں۔ جو شخص شروع میں 4 گلاس پانی نہ پی سکتا ہو تو وہ پہلے چند دن 2 گلاس پھر چند دن بعد 3 گلاس اور پھر 4 گلاس پیئے۔ اس سے مختلف بیماریاں مختلف عرصہ کے استعمال سے ٹھیک ہوسکتی ہیں۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی صبح 4 گلاس پانی کا یہ کورس ہر بیماری کے مطابق کر کے بند کر دیں۔ اگر افاقہ نہ ہو تو ایک ہفتہ کے وقفہ سے دوبارہ شروع کر دیں لیکن 10 گلاس پانی ترجیحاً ایک ایک گلاس ہر گھنٹہ بعد پوری زندگی پینا ہے۔



24 گھنٹوں میں کم از کم 10 گلاس پانی پینا صحت کیلئے نہایت ضروری ہے۔

﴿اسکا آسان طریقہ یہ بھی ہے کہ ہر نماز سے پہلے ایک گلاس اور نماز کے بعد ایک گلاس پیئیں، اسطرح 5 نمازوں کے ساتھ آپکے 10 گلاس ہو جائیں گے﴾

رسول کریم ﷺ نے فرمایا :-''پانی آہستہ آہستہ (3 سانس میں) پیو۔ اونٹ کی طرح ایک ہی بار نہ پی ڈالو۔ پانی میں سانس نہ چھوڑو اور نہ ہی پھونک مارو۔ بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر پیو اور پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہو۔'' (ترمذی) ﴿نوٹ:۔ کھانے پینے کی چیزوں میں پھونک مارنا منع ہے۔﴾ ممکن ہو تو روزانہ کم از کم ایک بار غسل کریں اس سے بھی امراض دور ہو جاتے ہیں ورنہ ہر جمعہ کو ضرور نہائیں۔

## پندرہ منٹ میں پندرہ قرآن پڑھنے کا ثواب

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ اور بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

پڑھ کر یہ سورتیں روزانہ ترتیل (اچھی آواز) سے پڑھیئے :-

﴿غور فرمایئے، تھوڑا سا قرآن کریم پڑھنے کا جب اتنا زیادہ ثواب ہے تو پورا قرآن پڑھنے کا کتنا ثواب ہوگا ؟؟؟﴾

| سورۂ فاتحہ 1 مرتبہ | ........................ | ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری) |
|---|---|---|
| سورۂ یٰسین 1 مرتبہ | ........................ | دس قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی) |
| سورۂ زلزال 2 مرتبہ | ........................ | ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی) |
| سورۂ کافرون 4 مرتبہ | ........................ | ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی) |
| سورۂ نصر 4 مرتبہ | ........................ | ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (ترمذی) |
| سورۂ اخلاص 3 مرتبہ | ........................ | ایک قرآن پڑھنے کا ثواب (بخاری) |

★ اسکے علاوہ سورۃ التکاثر (102) ایک مرتبہ پڑھنے کا ثواب 1000 آیات پڑھنے کے برابر ہے (مشکوٰۃ، بیہقی) ★ آیۃ الکرسی (بقرہ 2 :آیت 255) سورۃ القدر (97) سورۂ عادیات (100) پڑھنے کا ثواب بھی تفاسیر القرآن اور کتب الاحادیث میں بہت ہی زیادہ آیا

ہے۔ روزانہ انکو بھی پڑھنا باعث اجر وثواب ہے۔

★ سال میں 2 مرتبہ قرآن مجید کو ختم کرنا اسکا حق ہے۔ پورا قرآن ضرور پڑھیئے۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (الفاتحہ) کی 7 آیات ہیں جن کی بار بار تلاوت ہوتی ہے'' قرآن عظیم '' ہے جو مجھے عطا ہوا ہے۔ (بخاری)

❷ ''جس شخص نے سورۂ یٰسٓ (36) تلاوت کی، اسکی وجہ سے اللہ تعالیٰ اس کیلئے 10 بار قرآن پاک تلاوت کرنے کے برابر (ثواب) عطا فرمائے گا '' (عن انس ؓ)

❸ سورۂ اِذَا زُلْزِلَتِ (99 )نصف قرآن پاک اور سورۂ کافرون(109) قرآن کے چوتھے حصّہ کے پڑھنے کے برابر ہے'' (ترمذی) ❹ ''کیا تم میں سے کوئی شخص قرآن پاک کا تیسرا حصہ تلاوت نہیں کرسکتا؟'' صحابہ کرام ؓ نے دریافت کیا، قرآن پاک کا تیسرا حصّہ کیسے پڑھا جا سکتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا کہ قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ پوری سورت پڑھنا قرآن کے تیسرے حصّہ کے برابرہے۔(مسلم) ❺''سورۂ نصر(110) پڑھنے کا ثواب چوتھائی قرآن کے برابرہے۔'' (ترمذی)❻ ''کیا تم میں سے کوئی شخص استطاعت نہیں رکھتا کہ وہ روزانہ1000 آیات تلاوت کرے؟'' صحابہ کرام ؓ نے عرض کیا،''کس شخص میں استطاعت ہے کہ وہ روزانہ 1000 آیات کی تلاوت کرے؟'' آپ ﷺ نے فرمایا:-'' کیا تم میں سے کسی میں یہ استطاعت نہیں کہ وہ سُوْرَۃُ التَّکَاثُرِ (102) کی تلاوت کرے۔''
(بیہقی۔عن ابن عمر ؓ) ❼'' قرآن اپنی اچھی آواز کے ساتھ پڑھا کرو۔'' (ابوداؤد)

## ''پنیر'' گوشت کا نعم البدل ہے

دودھ، دہی اور گوشت کی طرح پنیر بھی طاقت دینے والی غذا ہے۔

★ گھر میں پنیر بنانے کا طریقہ :- 2لیٹر دودھ گرم کریں۔ اس دوران دو لیموں کا رس اس میں ڈال دیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اسے ململ کے کپڑے میں ڈال کر اونچی جگہ لٹکا دیں صبح تک پانی ختم ہو جائے گا۔ پنیر کے پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ کریم



نکلے ہوئے دودھ( Skimmed Milk) کا پنیر تھوڑی مقدار میں بلڈ پریشر اور دل کے مریض اور دوسرے مریض بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ بہت پرانا پنیر استعمال نہیں کریں۔ گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔ سب سے اچھا پنیر وہ ہے جو گھر میں کریم نکلے ہوئے دودھ( No Fat)سے بنے اس میں چربی اور کیلوریز کم ہوتی ہیں۔

## پھلوں سے علاج

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ)''زمین کو ہم نے پھیلادیا اور اس میں پہاڑ گاڑ دیئے اور اس میں ہر قسم کی چیزوں کو موزوں انداز سے اگایا۔'' (حجر 15 : آیت19)

اللہ کریم بہترین رزاق ہیں۔ سبزیوں ،پھلوں کو اللہ تعالیٰ نے ہر شہر میں وہاں کی آب و ہوا کے لحاظ سے لوگوں کو صحت مند رکھنے کیلئے پیدا کیا ہے (اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ ) اسلئے ہمیں چاہیئے کہ مقامی پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی بہترین صحت رہے گی۔ مثلاً ساحل سمندر( جیسے کراچی ) پر رہنے والے پپیتا ،کھجّی(پیلی کھجور) ہرے ناریل کا پانی اور مچھلی زیادہ استعمال کریں اسلئے کہ اللہ تعالیٰ نے انہیں کراچی کی آب و ہوا میں رہنے والوں کے لئے بنایا ہے۔ا للہ کریم کی پیدا کردہ نعمتیں (اناج، پھل، سلاد ) زیادہ کھائیں اور انسان کی تیار کردہ چیزیں کم سے کم کھائیں۔

نہایت اہم :- پھلوں اور سبزیوں میں وٹامن اور معدنی اجزا ہوتے ہیں کھانے سے پہلے انہیں دھو لیں لیکن چھلکا کم سے کم اتاریں۔ جو لوگ پھل اور سبزیاں چھلکوں کے ساتھ استعمال کر سکتے ہوں ضرور کریں۔ جس پانی میں سبزیاں کاٹ کر رکھیں اسی پانی کو پکانے کیلئے استعمال کریں تو بہتر ہے۔

★ آڑو سے علاج :- گرم مزاج والوں کیلئے آڑو اللہ ربّ العزّت کی طرف سے بہترین تحفہ ہے خون کی رگوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے ۔قبض کشا اثرات کی وجہ سے زہریلے فضلات خارج کرتاہے۔ پیٹ کے کپڑے

مارتا اور آئندہ کیلئے ان کی افزائش کو روکتا ہے ۔ گرمی کے بخار میں بھی مفید ہے، بخار میں میٹھا آڑو کھانے سے طبیعت میں فوری طور پر تازگی آتی ہے ۔ جن لوگوں کو گرمیوں میں بھوک نہ لگتی ہو ، بہت زیادہ پیاس لگتی ہو، قبض رہتا ہو، چڑچڑا پن بہت بڑھ گیا ہو تو ان کیلئے یہ پھل بہت بڑی نعمت ہے۔ جن لوگوں کے معدہ میں تیزابیت رہتی ہو وہ بھی اس پھل سے فائدہ اٹھائیں۔ آڑو کھانے سے معدہ میں تیزابیت اور گرمی دور ہوجاتی ہے۔ صاف (نیا) خون پیدا ہوتا ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کے زہریلے فضلات خارج کرتا ہے اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ ۔ معدہ اور جگر کو طاقت دیتا ہے اور اس کے کھانے سے خون کی گرمی رفع ہوتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ آڑو کی گٹھلی کے مغز کا تیل نکال کر کان میں چند قطرے ٹپکانا کان کے درد کیلئے بہت مفید ہے۔ آڑو کے پتے کوٹ کر انکا پانی نچوڑ کر پینے سے پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

★ **آلو بخارا / آلوچہ :-** قبض کشاہے۔ بلڈ پریشر کو کم اور گرمی کو ختم کرتا ہے آلو بخارا /آلوچہ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کرنا بہتر ہے وہ مریض جنہیں دست ہوں وہ اسے زیادہ نہ کھائیں۔ گرمی کا سردرد آلو بخارا کھانے سے ختم ہو جاتا ہے۔ متلی، قے اور بدہضمی کے لئے آلو بخارا / آلوچہ بے حد مفید ہے۔ عورتوں کو حمل کے ابتدائی ایام میں اور گرم مزاج والوں کے لئے آلوچہ بے حد فائدہ مند ہے۔

★ **آم اور آم کی گٹھلی سے علاج :-** اسکی تاثیر گرم ہوتی ہے، کمزور اعضا کو طاقت بخشتا، نیا خون پیدا کرتا ، آنتوں کو طاقت دیتا ، جسم کو موٹا کرتا، قبض کو توڑتا اور پیشاب زیادہ لاتا ہے آم کے ساتھ دودھ پینے سے طاقت پیدا ہوتی ہے۔ لسی یا دودھ پینے سے اس کی گرمی کا اثر زائل ہو جاتاہے۔ آم کے بعد جامن کھانے سے بھی اسکی گرمی ختم ہو جاتی ہے۔ تازہ اور میٹھے آم تھوڑی مقدار میں حاملہ عورتوں کے لئے بہت ہی مفید ہیں، اس سے بچہ صحت مند پیدا ہوتا ہے۔ نہار منہ آم کھانا نقصان دہ ہے معدہ کو نقصان پہنچاتا اور گرمی پیدا کرتا۔ کھٹا آم صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔



❶ میٹھے آم کا رس آدھا کپ، دہی 25 گرام اور ادرک کا رس ایک چمچہ سب کو ملا کر پئیں۔ اس سے پرانے دست، بدہضمی اور بواسیر ٹھیک ہوجاتی ہے۔

❷ دستوں کی شکایت میں آم کی سوکھی گٹھلی کے باریک پسے ہوئے 3 گرام مغز کو پانی کے ساتھ کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ ❸ خواتین کے مخصوص ایام میں خون کا اخراج زیادہ ہو ، خونی بواسیر کی زیادتی ہو تو آم کی سوکھی گٹھلی کے مغز کا سفوف صبح و شام ایک ایک چمچہ کھانے سے شکایت دور ہوجاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ **اڑوسہ سے علاج :-** ❶ اڑوسہ( پودا ہے) کے پتوں کا 30 ملی لیٹر رس شہد کے ساتھ 3 دن تک دن میں 3 بار کھائیں، خراش والی کھانسی میں آرام دیتا ہے۔ اس سے بلغم تحلیل ہوکر خارج ہونے لگتا ہے۔ اڑوسہ پھیپھڑوں کے تپ دق میں موثر علاج ہے۔ کھانسی کی شکایت میں اڑوسہ کے 7 پتوں کے جوشاندہ کو چھان کر 25 گرام شہد ملا کر پی لیں۔ ❷ چھوٹے بچوں کی کھانسی (خرخراہٹ ) میں اڑوسہ کے تازہ پتوں کا رس یا سوکھے پتوں کا سفوف 2 گرام ایک چمچہ شہد میں ملاکر یا ادرک کا رس آدھا چمچہ کے ساتھ کھلائیں۔ پتوں کا جوشاندہ بھی مفید ہے۔

★ **آملہ سے علاج :-** ❶ آملہ کا تیل دماغ کیلئے اور بالوں کی نشو ونما میں مفید ہے۔❷ آملہ کا سفوف، جامن اور پیٹھا ہم وزن ایک کھانے کا چمچہ روزانہ 2 بار کھائیں ۔ ذیابیطس کے مریضوں کیلئے بہت فائدہ مند ہے ۔

❸ سفوف آملہ آدھا پاؤ کو تل کے تیل میں ملا کر ابٹن بنالیں۔ بدن اور چہرہ پر مالش کریں جب ابٹن خشک ہوجائے تو ٹھنڈے پانی سے صاف کرلیں، بدن ملائم، صاف، چکنا اور خوبصورت ہوجائے گا۔

★ **اخروٹ :-** اخروٹ کا مغز بدہضمی کو دور کرتا اور طاقت دیتا ہے۔ اگر اخروٹ کے مغز کو تھوڑا سا کڑاہی میں بھون کر کھایا جائے تو دوسرے فوائد کے ساتھ ساتھ سردی کی کھانسی کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اخروٹ کے مغز کو پانی میں پیس کر چوٹ کے نشان

پر مل دیا جائے تو نشان مٹ جاتا ہے۔ اخروٹ کے تازہ چھلکے کا دنداسہ دانتوں پر ملنے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ چونکہ دنداسہ کا رنگ چڑھتا ہے اسلئے خاص طور پر عورتوں کیلئے بہترین مسواک ہے۔ اس سے گندہ لعاب خارج ہو جاتا ہے، دانت صاف اور مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔

★ **امرود :-** اس میں پروٹین کے علاوہ، فاسفورس، کیلشیم اور فولاد کے ساتھ ساتھ وٹامن (اے، بی اور سی) بھی ہوتے ہیں۔ انڈہ کی سفیدی کی طرح امرود بھی گوشت کا کافی حد تک نعم البدل ہے۔ میٹھے، پکے، خوشبودار امرود کے کھانے سے دل کو بڑی فرحت ہوتی ہے۔ گھبراہٹ دور ہوتی ہے۔ دل و دماغ اور معدہ کو طاقت پہنچاتا ہے۔ اس کے بیج سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہوتے ہیں۔ امرود آنتوں کے امراض کو دور کرتا ہے جگر اور معدہ کو قوت دیتا ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے۔ اس میں ریشہ یعنی فائبر بھی خوب ہوتا ہے جو خون کے بہت سے زہریلے مادوں، خاص طور پر نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کو خارج کرتا ہے جس سے رگیں کشادہ اور صاف رہتی ہیں۔ یہ دل اور بلڈ پریشر کے مریضوں کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔ قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے جس سے آپ موسمی نزلہ اور زکام کی تکلیف سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔ امرود، پکے اور تازہ، دھو کر خوب چبا کر کھایئے۔ ﴿نوٹ :- کسی بھی پھل کو کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔﴾

★ **انار سے علاج :-** ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار پورا ایک انار کھائے انار کے بے شمار فوائد ہیں :- ❶ خون صاف کرتا۔ ❷ قوت باہ بڑھاتا۔
❸ دست بند کرتا۔ ❹ کھانے کے بعد استعمال سے کھانا جلد ہضم ہوتاہے۔
❺ جگر میں قوت پیدا کرتا۔ ❻ رنگ نکھارتا ہے۔

★ **اناناس :-** اناناس دل کو فرحت دیتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ پیشاب آور ہے۔ دل جگر، دماغ اور معدہ کیلئے مفید ہے۔ پیشاب زیادہ لانے کی وجہ سے گردہ اور مثانہ کی پتھری خارج کرتا ہے۔ گرم موسم میں زیادہ استعمال کریں۔



﴿نوٹ: اناناس کے بعد دودھ نہ پیئیں نقصان دہ ہے۔﴾

★ **انجیر سے علاج :-** اللہ ربّ العزّت نے قرآن مجید میں انجیر کی قسم کھا کر اسکی اہمیت بیان کر دی ہے (سورۃ التین 95 : آیت 1)۔ عمدہ قسم کی انجیر مثانہ، گردہ کو صاف کرتی ہے اور زہر سے محفوظ رکھتی ہے اس میں تمام پھلوں سے زیادہ غذائیت پائی جاتی ہے۔ انجیر کھانسی کا علاج اور پیشاب آور ہے جگر و تلی کے سدوں کو کھولتی حلق سانس اور سینہ کی نالی کو صاف کرتی دل کے مریض روزانہ ایک انجیر ہر کھانے کے بعد کھائیں یہ بواسیر کو بھی ختم کرتی ہے۔ ﴿کھجور کے ساتھ نہ کھائیں۔ کم از کم 3 گھنٹے کا وقفہ کریں﴾

★ **بادام سے علاج:-** جسمانی اور دماغی قوت اور قوت حافظہ میں اضافہ کرتا ہے دماغ اور آنکھوں کے لئے بہترین ٹانک ہے۔ خشک کھانسی اور مثانہ کے امراض میں مفید ہے۔ خون اور چربی پیدا کر کے جسم کو موٹا اور منی کو گاڑھا کرتا۔ روغن بادام قبض کو توڑتا ہے معدہ، دماغ اور جگر کو قوت بخشتا اور خشکی کو دور کرتا ہے۔ روزانہ 7 بادام پانی میں رات بھر بھگو کر چھلکا اتار کر صبح استعمال کریں تو زیادہ مفید ہے۔ دل اور ہائی بلڈ پریشر کے مریض بادام کا استعمال زیادہ نہ کریں۔ خشک کھانسی سے حلق خشک، آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے دمہ کا دورہ ہے۔ 7 عدد بادام کی گری باریک پیس کر مکھن میں ملائیں اور تھوڑا سا شہد ملا کر اسے چاٹ لیں۔ جلد آرام آجائیگا اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی۔ جلد کو چکنائی اور ملائمت فراہم کرنے کے علاوہ جھرّیوں سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ آنکھوں کے قریب موجود نازک جلد کے لئے یہ بہت اہمیت کا حامل اور آنکھوں کے گرد حلقوں کو بھی ختم کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

★ **روغنِ بادام :-** ❶ کمر کے درد کے لئے رات کو سوتے وقت باقاعدگی سے کمر پر روغنِ بادام کی مالش کروائیں اور اپنی غذا میں 7عدد بادام شامل کریں۔
❷ خشک خارش کیلئے بادام مفید ہے۔ اس سے خارش دور ہوجاتی ہے۔

★ **بڑا بیر:-** اسے ''غریبوں کا سیب'' کہا جاتا ہے۔ دیر سے ہضم ہوتا، معدہ کی جلن

کیلئے بہت مفید اور آنتوں کو تقویت دیتا ہے۔ بلڈ پریشر اور پیاس کو ختم کرتا اس کے پتوں کو پانی میں ابال کر سر دھونے سے بال مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے پتے زخموں پر لگانے سے جراثیم مر جاتے ہیں۔ اس کے پتوں کے پانی سے بال چمک دار اور گرنے سے رک جاتے ہیں۔ بینائی تیز کرتا اور تھکان کو ختم کرتا ہے۔ کچا بیر کھانے سے کھانسی اور پیٹ میں گیس پیدا ہوتی ہے۔ بیر کھانے کے بعد خاص طور پر پانی نہ پئیں۔

★ بہی (Quince) سے علاج :- دل کو تقویت دیتی ہے۔ دل کے دورہ سے بچنے کا بہترین علاج ہے، سانس کو خوشگوار اور سینہ کی گھٹن دور کرتی ہے، سوزاک اور جریان کا بہترین علاج ہے۔ قے کو روکتی ، پیشاب آور ، آنتوں کے زخم ختم کرنے کے لئے نافع، ہیضہ اور متلی میں مفید ہے۔ قوت باہ(مردانہ طاقت) میں اضافہ کرتی ہے۔ روزانہ اسکا ایک پھل کھایئے زیادہ نہیں۔ روزانہ دل کے مریض ضرور کھائیں۔

★ پپیتا :- جگر اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے پپیتا اگر دوپہر کے کھانے کے بعد روزانہ استعمال کریں تو دائمی قبض، خونی بواسیر اور بدہضمی کی بیماریاں نہیں ہونگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دودھ کی کمی کی شکایت والی عورتیں بھی اس کا روزانہ استعمال کریں۔ گردہ، السر کی بیماریوں کیلئے بھی مفید ہے۔ دانتوں کی تکلیف اور پیٹ کے تمام امراض کیلئے مفید ہے۔ اسکے استعمال سے ہڈیوں کی بیماری سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ روزانہ اسکا گودا چہرہ پر لگانے سے جلد چمکنے لگتی ہے بچوں کو بھی کھلائیں۔ انکی صحت کیلئے بھی بے حد مفید ہے۔ اسکے استعمال سے بالوں میں چمک اور جِلد کو ترو تازگی حاصل ہوتی ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو ختم کرتا ہے۔ امراض معدہ، جگر اور تلی کا بہترین علاج ہے۔ کچا پپیتا گوشت گلاتا ہے۔ ساحل سمندر کے قریب رہنے والے اسے ضرور استعمال کریں۔

★ پستہ :- پستہ دل اور دماغ کو قوت، بدن کو موٹا، بلغم کو خارج، حافظہ کو تیز اور کھانسی کیلئے مفید ہے۔ متلی اور قے کو روکتا ہے۔ آنتوں کو قوت دیتا ہے۔



خوراک :- 7 دانے روزانہ۔ مغزیات کا تھوڑی مقدار میں استعمال مَردوں کے مثانہ کے دہانے پر واقع غدود(Prostate Gland) کو ٹھیک رکھتا ہے۔ زیادہ مقدار میں اچھی غذا بھی نقصان دہ ہوجاتی ہے ۔

★ پیلو سے علاج :- ''جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ہم لوگ آپ ﷺ کے ساتھ پیلو کے پھل چن رہے تھے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''سیاہ رنگ کا پھل چن لو اسلئے کہ یہ سب سے عمدہ ہوتا ہے'' (بخاری)۔ اگر پکا ہوا ہو تو یہ پھل میٹھا ہوتا ہے۔ پیلو (پنساری سے بھی مل جاتا ہے) معدہ کیلئے مقوی، ہاضمہ درست، بلغم کو خارج اور کمر کے درد کو دور کرتا ہے اگر اسکو پیس کر پیا جائے تو پیشاب لاتا ہے اور مثانہ کو صاف کرتا ہے۔ روزانہ 3 دانے صبح و شام کھائیں۔ زیادہ سے زیادہ 7 عدد کھا سکتے ہیں۔

★ تربوز:- گرمی کو ختم اور پیاس کو بجھاتا ہے ۔گرمی کے بخار میں مفید ہے۔ تربوز کا چاولوں کے ساتھ کھانا نقصان دہ ہے، کھانے سے 2، 3 گھنٹے پہلے یا بعد کھائیں۔

★ جامن:- دل، جگر اور معدہ کو طاقت دیتی ہے۔ کھانا ہضم کرتی ہے۔ پیشاب آور ہے۔ پیٹ کے کیڑے مارتی اور پیاس کو تسکین دیتی ہے۔ مسوڑھے مضبوط کرتی ہے اور دانتوں کو ہلنے سے روکتی ہے۔ خون پیدا کرتی ہے اور پیشاب میں شکر آنے (ذیابیطس) کو روکتی ہے۔ جامن کی گٹھلی کو پیس کر آدھا چمچ روزانہ کھانے سے ذیابیطس کو آرام آتا ہے۔ جامن کا سرکہ بھوک لگاتا ہے۔ کولسٹرول کم کرتا ہے۔ جامن پھوڑے پھنسیوں کو آرام دیتی ہے۔ جامن کھانے سے پتھری خارج ہو جاتی ہے۔ پرانے دستوں کا خاتمہ کرتی ہے۔ جامن کی گٹھلیوں کے چھلکے جلا کر منجن بنا کر استعمال کرنے سے دانتوں کی جملہ بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ جامن کو کچل کر گنجے سر پر لیپ کرنے سے جلد ہی گنج پن ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی دمہ اور کھانسی کیلئے جامن کے درخت کی چھال20 گرام آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں جب پانی پاؤ رہ جائے تو ایک چٹکی نمک ملا کر صبح و شام پئیں۔

★ چکوترہ ( Grapefruit ) :- اس میں نمکیات اور وٹامن سی شامل ہیں روح کو فرحت اور معدہ کو طاقت اور بھوک بڑھاتا ہے۔ گرمی دور کرتا ہے ۔مقوی قلب ہے ، بلڈ پریشر اور کولسٹرول کواعتدال پر لاتا ہے۔ چہرہ کا رنگ نکھارتا ہے۔ تھکان، گرمی زکام اور جریان کا خاتمہ کرتا ہے۔ جن لوگوں کا گلا، پھیپھڑے یا جگر خراب ہو وہ اس پھل کو استعمال نہ کریں۔ اگر مرغن کھانے نہ کھائے جائیں تو موٹاپا کم کرتا ہے ۔

★ چلغوزہ :- جگر، گردہ اور قوت باہ کو طاقت پہنچاتا ہے اور منی کو گاڑھا کرتا لیکن زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں۔ زیادہ سے زیادہ 11 دانے روزانہ کھائیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔ یاد رکھیں کسی اچھی چیز کی زیادتی بھی نقصان دہ ہوتی ہے۔

★ چھوارہ :- بدن کو غذائیت اور طاقت بخشتا ہے۔ 5 موٹے چھواروں کو دودھ میں اُبال کر کھائیں اور دودھ پی لیں۔ چند ہفتے کے استعمال سے بدن میں نئی قوت پیدا ہوگی نیز قوت باہ میں بھی اضافہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

★ خربوزہ :- یرقان، پتھری اور قبض کوختم کرتا اور رکے ہوئے پیشاب کوجاری کرتا ہے۔عورت کے دودھ کو بڑھاتا ہے۔ دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ ُسدّوں کو کھولتا ہے۔ گردہ، مثانہ اورآنتوں کو صاف کرتا ہے۔ مادۂ تولید میں اضافہ کرتا ہے۔اسے نہار منہ نہ کھائیں اور کھانے کے بعد فوراً پانی نہ پئیں۔

★ خوبانی :- جسم کو طاقت دیتی ہے۔قبض کشا ہے۔ آنتوں کو صاف، غذا کو ہضم اور خون میں اضافہ کرتی ہے۔ تازہ خوبانی کھانے سے یرقان کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ خشک خوبانی میں بھی وہی تمام خواص ہیں جو تازہ میں ہوتے ہیں۔ جب تازہ خوبانی دستیاب نہ ہوتو 8 تا 10 خشک خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھا لیں۔

★ سردا :- مفرح ہے۔ دل، دماغ، گردہ اور مثانہ کو طاقت دیتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب زیادہ آتا ہے اور پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے۔

★ سیب :- اس میں دوسرے پھلوں کی نسبت فاسفورس اور فولاد زیادہ مقدار میں



پائے جاتے ہیں ۔فاسفورس ہی دماغ کی اصلی غذا ہے۔دماغی کام کرنے والوں کے لئے سیب بہت ہی مفید ہے۔ روزانہ ایک سیب کھانے سے آپ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بیمار نہیں ہونگے۔ سیب دماغی قوت اور خون پیدا کرتا، رنگت کونکھارتا اور رخساروں میں سرخی پیدا کرتا ہے گردہ اور دانتوں کے لئے بھی فائدہ مند ہے ۔سیب کے چھلکوں میں بھی وٹامن ہوتے ہیں اس لئے سیب دھوکر چھلکوں کے ساتھ کھانا زیادہ مفید ہے۔ سیب کسی بھی وقت کھایا جا سکتا ہے اگر کھانے کے بعد کھایا جائے تو ہاضمہ کی مدد کرتا۔ ناشتہ کے طور پر کھایا جائے تو انتہائی مفید ہے۔ سیب کا مربہ بھی دل، دماغ اور خون کی کمزوری کے لئے مفید ہے۔

★ شہتوت :- قبض توڑتا ہے، ہاضمہ کو طاقت دیتا اور خون پیدا کرتا ہے ۔ پیاس اور گرمی کوختم کرتا ہے اور بلغم کو نکالتا ہے۔ پیاس کی شدت، خشک کھانسی اور گلے کے درد میں بے حدمفید ہے نزلہ، زکام میں بھی بہت مفید ہے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے بہترین دوا ہے ۔ شربتِ شہتوت بخار میں ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

★ فالسہ :- پیشاب کی جلن معدہ اور سینہ کی گرمی کوختم کرتا ،جریان، احتلام اور عورتوں کی بیماریوں میں بہت مفید ہے۔ خون پیدا کرتا ہے۔ فالسہ کا شربت دل، معدہ و جگر کو بہت فائدہ دیتا ہے۔

★ کیلا :- کیلا عمدہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ ایک اچھی دوا بھی ہے۔ اس میں تمام ضروری حیاتین اور معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ طاقت اور خون پیدا کرتا ہے۔ گردوں کو طاقت دیتا ہے۔ جگر کے لئے مقوی ہے۔ گلے کی خراش دور کرتا ہے۔جسم سے زہریلے مواد کو باہر نکالتا ہے، کھانسی کے لئے مفید ہے۔ دست اور پیچش کے لئے اکسیر ہے۔ یرقان میں بھی فائدہ پہنچاتا ہے۔ تیزابیت کو دور کرتا ہے اس لئے معدہ کے السر میں مفید ہے۔ پیاس اور دل کی بے چینی کے لئے فائدہ مند ہے۔ پیچش، مروڑ، بچوں کے دستوں میں اور کمزور بچوں کے لئے جن کا وزن

کم ہو انہیں دودھ کے ساتھ دینا چاہئے۔کم مقدار میں کھانے کی صورت میں قابض اور زیادہ کھانے میں قبض کشا ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ شوگر کے مریض کم کھائیں۔ کیلا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔ دست اور پیچش میں کیلا دہی میں ملا کر کھائیں۔

★ گنا :- کھانے کو ہضم کرتا، جسم کو طاقت دیتا اور موٹا کرتا، خشکی کو دور کرتا، پیٹ کی گرمی اور جلن کو ختم کرتا اور یرقان (پیلیا) کے مریض کو بھی گنا یا گنڈیریاں کثرت سے چوسنی چاہیئے اِنْ شَآءَاللّٰہُ تَعَالٰی خون صاف ہو کر یرقان کا خاتمہ ہو جائے گا کیونکہ گنے کے استعمال کے بعد پیشاب زیادہ آتا ہے۔ گنے کا رس قبض کشا بھی ہے۔

★ گڑ :- ہاضمہ کو درست، طاقت بڑھاتا اور جسم کو موٹا کرتا، بلغم کو دور کرتا اور قوت باہ کو بڑھاتا، 100 گرام گڑ میں 50 گرام سفید زیرہ ملا کر صبح و شام کم از کم 3 دن کھانے سے زچہ کے اندرونی جسم کی صفائی ہو جاتی ہے۔

★ مالٹا :- طاقت پیدا کرتا ہے اور کھانے کو ہضم اور خون کو صاف کرتا۔ پیاس اور گرمی دور کرتا ہے۔ بدہضمی، امراض جگر، کمزوری اور بخار میں اس کا استعمال مفید ہے۔کھانسی میں استعمال نہ کریں۔ اس کے مسلسل استعمال سے رخساروں پر سرخی آتی ہے۔

★ میٹھا :- یہ دل اور جگر کو طاقت، گرمی اور بادی کو ختم کرتا ہے اور بلغم کو جسم سے نکالتا ہے۔ گلے کی تمام بیماریوں کے لئے بہت مفید ہے پیاس، قے، بدہضمی، ملیریا اور گرمی کے بخار کو دور کرتا ہے۔گرمی کے بخار میں میٹھا زیادہ سے زیادہ استعمال کریں یا اس کا جوس پئیں۔ملیریا کا بہترین علاج بھی ہے اور حفاظت بھی۔

★ ناریل :- ناریل کھانے سے بدن طاقت ور اور موٹا ہوتا ہے اور قوت باہ بھی بڑھتی ہے۔ ناریل پیٹ کے بچہ پر اچھا اثر ڈالتا ہے۔ چنانچہ حمل کے دنوں میں ناریل اور مصری کھانے سے حاملہ کی جسمانی کمزوری دور ہوتی ہے، بچہ تندرست، گورا اور خوبصورت پیدا ہوتا ہے۔ ناریل کھانے سے چیچک نہیں نکلتی ۔ چیچک کے زمانہ میں بچہ کی



ماں روزانہ ناریل کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو بھی روزانہ ناریل کھلایئے۔ بچہ چیچک سے محفوظ رہے گا اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ۔ ناریل دماغ اور آنکھوں کیلئے مفید ہے۔بینائی کو تیز اور گردوں کو قوت دیتا ہے۔کثرت حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ ہے۔ چنے کے ساتھ ناریل ملا کر کھانے سے عورتوں کا پانی آنا بند ہو جاتا ہے۔ عورتوں کی اکثر بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ناریل کا تیل بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے درد کو دور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا نرم اور چمکیلا بناتا ہے ۔

★ ناریل کا پانی :- اسکی تاثیر ٹھنڈی ہے۔خوبصورتی میں اضافہ کرتا ہے، بدن کو غذائیت اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے وہ اس کے پلانے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس پانی سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔ لگاتار 3 دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔ وقفہ کریں۔

★ ناشپاتی :- دل، دماغ، معدہ اور جگر کو طاقت دیتی ۔ چھلکے سمیت ہلکا نمک کے ساتھ کھانے سے غذا جلد ہضم ہوتی ہے۔مسوڑھوں اور دانتوں کو مضبوط کرتی اور آنتوں کو صاف کرتی ہے۔ اگر شام کو لیموں اور ہلکا نمک (یا ہاضمہ کا چورن) لگا کر کم از کم 3 ناشپاتی کھائیں تو دائمی قبض دور ہوجاتا ہے۔

## پھوڑے، پھنسی، زخم کا علاج

بدن میں کسی جگہ زخم یا پھوڑا پھنسی ہو تو شہادت کی انگلی کو اپنے لعاب (تھوک) میں گیلی کر کے زمین پر رکھیں اور پھر اٹھا کر تکلیف کی جگہ پر پھیرتے ہوئے یہ پڑھیں :-

بِسْمِ اللّٰهِ تُرْبَةُ اَرْضِنَا بِرِيْقَةِ بَعْضِنَا لِيُشْفٰى سَقِيْمُنَا بِاِذْنِ رَبِّنَا

(ترجمہ)'' اللہ ربّ العزّت کے نام سے، ہماری زمین کی مٹی ہمارے بعض کے لعاب کے ساتھ ملی ہوئی ہے تاکہ ہمارے رب کے حکم سے اس مٹی سے ہمارا بیمار شفا پائے ''(بخاری)

## پھیپھڑوں کی بیماریوں کا علاج

❶ پھیپھڑوں کی بیماریوں میں دوسری ادویہ کے علاوہ مچھلی کا تیل ایک چمچ (چائے کا) بھی لینا چاہیئے۔ دوپہر کو کھانے کے بعد یا رات کو کھانے کے بعد۔
❷ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ایک چمچ شہد ملا کر صبح نہار منہ اور شام 5 بجے پئیں
❸ تازہ پھل، خالص دودھ، خالص دیسی گھی، پرندوں کا شوربا مگر کم مقدار میں کھائیں۔

## پیٹ کی بیماریوں کا علاج

★ **پیٹ کی جلن :-** ❶بعد نماز فجر کم از کم 20 منٹ گھاس پر چلیں۔
❷ 5 عدد کھجور رات کو پانی میں بھگو دیں صبح انہیں مسل کر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر 7 دن تک روزانہ کھائیں۔ یہی آپکا ناشتہ ہے ❸ جَو کا دلیہ پانی میں ابال کر اس میں تھوڑا سا دودھ ڈالیں پھر تھوڑا سا شہد ملا کر نہار منہ کھائیں۔ گرم گرم کھانا نہ کھائیں۔کھانا ٹھنڈا کر کے کھائیں معدہ کی صحت کیلئے ضروری ہے کہ گرم مصالحہ اور مرچیں بھی کم سے کم استعمال کریں۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ ❹ایک چمچ شہد ایک گلاس سادہ یا مٹکے کے پانی میں ملا کر نہار منہ پئیں اور ایک گلاس شام۔نہار منہ فریج کا (ٹھنڈا) پانی نہ پئیں۔
★ **پیٹ کا درد :-** ❶ ابوہریرہ رضی اللہ عنہ مسجد میں لیٹے ہوئے تھے آپ ﷺ نے پوچھا کہ ''اے ابوہریرہ رضی اللہ عنہ تمہیں کیا ہوا ہے ؟'' انہوں نے بتایا کہ ''میرے پیٹ میں درد ہے'' تو آپ ﷺ نے فرمایا:-'' اٹھو اور نماز پڑھو''۔جب ابوہریرہ رضی اللہ عنہ نے نماز پڑھی تو اللہ کے فضل سے صحت یاب ہو گئے (ابن ماجہ) یہی علاج ہر مرض کیلئے ہے۔
2 رکعات نماز حاجت برائے صحت پڑھا کریں اور اپنی صحت کیلئے دعائیں مانگا کریں۔
❷ خوب پکے ہوئے ایک انار کے دانوں پر کالی مرچ اور نمک بقدر ضرورت ڈال کر خوب چبا کر کھائیں۔اللہ تعالیٰ کے حکم سے بہت جلد شفا ہو جائیگی۔
★ **پیٹ کا بڑھ جانا :-** 3 وجوہ کی بنا پر عام طور پر پیٹ باہر نکل آتا ہے جو ایک



خطرناک بیماری ہے۔ ❶پیٹ بھر کر کھانا۔❷ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پی لینا (پانی، چائے یا مشروبات) ❸ رات کا کھانا کھانے کے بعد یا تو بیٹھے رہنا یا نیم دراز لیٹ جانا یا پھر فوراً سو جانا۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''ایک تہائی کھانے، ایک تہائی پانی اور ایک تہائی سانس لینے کیلئے رکھے'' (ترمذی)
★ **بڑھا ہوا پیٹ کم کرنے کا علاج :-** ❶ مشروبات یا پانی کھانا کھانے کے فوراً بعد نہ پیئں بلکہ پہلے یا کھانے کے دوران ورنہ ایک گھنٹہ بعد پئیں۔
❷ رات کا کھانا ہضم کر کے سوئیں۔ سب سے بہتر یہ ہے کہ مغرب کے بعد کھانا کھا لیں بعد میں عشاء کی نماز پڑھ لیں۔ اس سے یہ ہو گا کہ آپ کے پیٹ کا مزید بڑھنا رک جائے گا اور پھر آہستہ آہستہ کم ہونا شروع ہو جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی
❸ نماز پابندی سے پڑھیں۔ یہ سب سے پہلا فرض ہے اور بہترین ورزش بھی۔ قرآن مجید میں بار بار نماز کی تلقین ہے۔ نماز وقت پر پڑھنے کے بہت زیادہ فوائد ہیں مثلاً ذہنی سکون، صحت وغیرہ۔ مرد حضرات ہر نماز مسجد میں جا کر ادا کریں اور ہر نماز کیلئے پیدل چل کر جائیں اس طرح صحت بھی بہتر ہو گی اور ثواب بھی زیادہ ملے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰـهُ ﴿مَرد کا سینہ کمر سے کم از کم 3 انچ بڑا رہنا چاہیئے﴾ سنت کے مطابق وضو کرکے نمازِ فجر پڑھیں۔نماز کے بعد چہل قدمی کریں۔
❹ گھر میں سائیکل ہو تو اسے اسٹینڈ پر کھڑا کر کے اس کی گدی پر بیٹھ جائیں اور اس کے پیڈل پاؤں سے 15 منٹ یا آدھا گھنٹہ روز چلائیں۔
❺ کھانا کم کھائیں اور وزن کم کریں۔
★ **پیٹ کے کیڑوں کا علاج :-** ❶ تھوڑے سے گرم پانی میں صاف چھالیہ کوٹ کر ملا کر اور چھان کر دن میں 3 دفعہ پیئں ۔❷ تلسی کے پتّوں کا رس پیئں ❸ پودینہ کا رس پئیں ❹ پیاز کا رس پئیں یا پیاز پکا کر یا کچی کھانے کے ساتھ کھائیں۔

## پیر اور ناخن کی بیماریوں کا علاج

اگر انگلیوں کی صفائی نہ رکھی جائے تو انکے درمیان پھپوندی (Fungus) پیدا ہوجاتی ہے بعد میں یہ تکلیف دہ مرض بن جاتا ہے۔ اس سے بچنے کیلئے یہ کام کریں :-

❶ سونے سے پہلے کم از کم ہفتہ میں ایک مرتبہ آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں 2 چمچہ نمک ملاکر دونوں پیر اس نیم گرم پانی میں 10 منٹ رکھیں پھر پیر دھو کر اچھی طرح ویزلین (Vaseline) پیر کے چاروں طرف لگاکر سو جائیں۔ ویزلین پیروں اور ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان بھی لگائیں۔ صبح صاف کر لیں۔ ❷ پیر کی بیماریاں نائیلون کے موزہ یا گیلے پیر جوتے پہننے سے ہوتی ہیں۔ لہٰذا پیر کی بیماریوں سے بچنے کیلئے انگلیوں کے درمیانی حصوں کو خشک رکھیں۔ پوڈر بھی لگائیں۔ ❸ پیر کے انگوٹھے کے ناخن اندر کی طرف کھال میں بڑھ جائیں تو سوتے وقت لیموں کا ایک ٹکڑا کاٹ کر (جہاں ناخن اندر کی طرف بڑھ رہا ہو) وہاں رکھ کر پٹی سے باندھ لیں اور رات سونے سے پہلے سُوتی موزے بھی پہن لیں۔ صبح پٹی کھول دیں ایک دو راتیں یہ عمل کرنے سے ناخن بالکل نرم پڑ جائیں گے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔ ناخن نرم ہونے کے بعد ناخن کو سیدھا کاٹیں جیسا کہ تصویر (✓) میں دکھایا گیا ہے تاکہ آئندہ ناخن اندر کی طرف نہ بڑھے :

Settings\XPPRESP3\Desktop\ThumbTF.tif not found.

یہ صرف پیر کے انگوٹھے کے ناخن کیلئے ہے باقی انگلیوں کے ناخن گول کاٹ سکتے ہیں۔

❹ اس تکلیف کے لئے اکثر لوگ سرجری کرواتے ہیں جس کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ Foot Comfort Care کے نام سے اس کے ماہر ہوتے ہیں وہ زیادہ پیچیدگی میں بڑی عمدگی سے ناخن کاٹتے ہیں اور کوئی تکلیف بھی نہیں ہوتی۔ اس لئے زیادہ تکلیف میں ان سے رابطہ کریں۔



❺ شوگر کے مریض ناخن گہرے نہ کاٹیں، احتیاط سے کاٹیں۔❻ کم از کم 15 دن میں ایک مرتبہ رات کو آدھی بالٹی نیم گرم پانی میں صابن گھول کر 10 منٹ اس میں دونوں پیر رکھیں۔ اسکے بعد جھانوے سے ایڑی اور پیر کا نچلا حصہ صاف کر کے خشک کریں پھر زیتون یا سرسوں کا تیل لگا کر سو جائیں، صبح دھو لیں۔❼ ناخنوں کو خوشنما اور دیگر بیماریوں سے دور رکھنے کیلئے ہر ماہ خالص فروٹ کے سرکہ میں مہندی گوندھ کر تمام ناخنوں پر لگائیں اور چند گھنٹے بعد دھو لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ناخن صحت مند رہیں گے۔❽ سوتی (کاٹن) موزے پہنیں۔

❾ پیروں کی بیماریوں کیلئے Dr.Scholl's (جرمنی) کے۔ Callusas, Plantar-Warts and Corn removers پیڈز (Pads) آتے ہیں۔ انکے استعمال سے پیر میں ہونے والے موٹے دانے (جو مکئی کے دانوں کی طرح ہوتے ہیں) نکل آتے ہیں اگر یہ پیڈز نہ ملیں تو رات کو سوتے وقت ان دانوں پر ایک گولی اسپرین پیس کر ایک چمچہ ویزلین یا پیٹرولیم جیلی میں ملا کر لگائیں۔ پہلے دن ایک بڑے دانہ پر تجربہ کریں اگر آپ کی جلد حساس ہو تو بند کردیں۔ تکلیف زیادہ ہو تو خارش کی دوائیاں بنانے والے کیمسٹ سے 4 0 % U.S .P w/w Salicylic Acid Paste بنوالیں اور روزانہ رات کو دانوں پر لگائیں، صبح جھانوے سے آہستہ آہستہ رگڑیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دنوں تک کریں۔

## پیشاب اور مثانہ کی بیماریوں کا علاج

❶ ترجیحاً کالے تِل ایک چائے کا چمچہ صبح اور ایک چمچہ شام روزانہ ایک چمچہ شہد میں ملا کر کھائیں اِنْ شَآءَاللّٰہُ الْعَزِیْزُ پیشاب کی زیادتی کم ہو کر اپنی اصل مقدار پر آجائے گی روزانہ کالے تِل کھانا پیشاب کی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہے۔ کالے تِل بازار میں ملتے ہیں ❷ چائے کم سے کم پئیں۔ نہ پئیں تو اچھا ہے روزانہ 3 مغز بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھائیں ❸ پانی اور چائے ایک ساتھ نہ پئیں۔

# پان سے علاج

( بنا ہوا پان جس میں چونااور کتّھا لگا ہو وہ نقصان دیتا ہے )

★ **پیشاب میں رکاوٹ** :- ایک پان کے پتّہ کے رس کو دودھ میں ملا کر میٹھا کر کے استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ **دل کے مریض**:- ❶ ایک پان کا پتہ 2 گلاس پانی میں اُبالیں جب پانی آدھا رہ جائے تو ٹھنڈا کر کے پی لیں۔ اس سے دل کی تکلیف کم ہوجائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی
❷ پان ایک عدد، سونف ایک گرام، سبز پودینہ 3 گرام اور ادرک 2 گرام کا جوشاندہ بنا کر پی لینے سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ دردِ سر :- متاثرہ حصّہ پر پان کے پتّہ کا رس ملنا مفید ہے۔

★ **عورت کا دودھ اتارنے کا نسخہ** :- زچگی کے بعد اگر عورت کا دودھ نہ اتر رہا ہو تو زیتون کے تیل میں بھگویا ہوا پان کا پتّہ چھاتی پر رگڑیں۔

# تلسی سے علاج

★ تلسی کے پودے سے علاج کریں:

❶ تلسی کے پتے چبانے سے گرتے ہوئے دانت رک جاتے ہیں ❷ شہد میں پتوں کا رس ملا کر پینے سے چکر آنے بند ہوجاتے ہیں دماغ کیلئے فائدہ مند ہے ۔
❸ تلسی کا پودا گھر میں رکھا جائے تو ہوا کو صاف رکھتاہے۔ ❹ یہ پودا کینسر کے علاج میں بھی مفید ہے۔❺ جوڑوں کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔❻ ہاتھ اور پاؤں کی جلن میں اسکا استعمال کیا جاتا ہے۔❼ پھیپھڑوں کی بیماری کے جراثیم کو ختم کرتاہے۔ ❽ دل کی بیماری کیلئے تلسی کے پتوں کا عرق مفید ہے۔❾ لیموں کا عرق اور تلسی کے پتوں کا عرق برابر لیکر چہرہ پر لگانے سے جلد کے مسام کھلتے ، کیل اور مہاسے ختم ہوجاتے ہیں۔❿ تلسی کے پتّے اعصابی کمزوری کیلئے مفید ہیں۔5 پتّے صبح و شام دھوکر چبالیں یا



چائے میں پکا کر تھوڑا سا لیموں کا عرق ملا کر یا جوشاندہ بنا کر پی لیں۔⓫ منہ میں پیدا ہونے والے انفیکشن اور زخموں کا انتہائی موثر علاج ہیں چند پتّے چبانے سے یہ شکایت دور ہوجاتی ہے۔⓬ ملیریا اور ہڈی توڑ بخار میں تلسی کے 3 تازہ پتّے چائے کی پتّی کے ساتھ ابال کر پئیں ۔ شدید قسم کے بخار میں تلسی کے پتّوں کا جوشاندہ جو نصف لیٹر پانی میں آدھا چمچہ چائے کا پسی ہوئی چھوٹی الائچی کے ساتھ تیارکیا ہوا ہو میٹھا کر کے اور دودھ ملا کر پینے سے بخار کی حدت کم ہوجاتی ہے۔⓭ تلسی دل کے امراض اور ان کے نتیجہ میں پیدا ہونے والی کمزوری کیلئے انتہائی مفید ہے اس کا استعمال کولسٹرول کم کرتا ہے۔ ایک صحت مند آدمی بھی دن میں 2 بار تلسی کے 12 پتّے چبا سکتا ہے۔ یہ خون کو صاف اورعام بیماریوں سے بھی بچاؤ کا ذریعہ ہے۔⓮ داد کے لئے تلسی کے 12 گرام پتّے پانی کے ساتھ پیس کر یہ لیپ خارش کی جگہ پر لگائیں۔ ⓯ گلے کی خراش میں تلسی کے پتّوں کا جوشاندہ پینے سے گلے کی خراش دور ہوجاتی ہے تھوڑا سا نمک ملا کر اسی جوشاندہ سے غرارہ کریں۔ ⓰ کوئی بھی زہریلا کیڑا کاٹ لے تو فوری طور پر تلسی کے پتے پیس کر اس جگہ پر لگائیں جہاں کیڑے نے کاٹا ہو' زہر کا اثر ختم ہو جائے گا۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ تلسی کے بیج سے علاج :-

❶ پیشاب کی نالی کا انفیکشن ، چھاتی کی بیماریاں اورسینہ کے درد کیلئے مفید ہے۔
❷ حمل کے دوران بھی اسکا استعمال مفید ہے۔❸ اعصاب کیلئے مفید ہے۔ یاد داشت میں اضافہ کرتی ہے ۔ ❹ آنتوں کے کیڑے اور ہچکیوں کے مرض میں اکسیر ہے۔❺ تلسی ملیریا کا کامیاب علاج ہے ۔❻ تلسی کا عرق ، شہد،ادرک کا رس تینوں ہم وزن ملاکر استعمال کرنے سے زکام ، کھانسی اور بخارمیں فائدہ ہو تاہے۔❼ تلسی کو گردوں کوتقویت دینے والی غذا تصور کیاجاتا ہے۔❽ تلسی کے عرق کوشہد میں ملاکر چند ماہ مسلسل استعمال کرنے سے پتھری پیشاب کی نالی سے نکل جاتی ہے۔❾ معدہ کی تیزابیت ، پیٹ کا درد، بدن کا درد ، سر کا درد اور دست میں جادوئی اثر دکھاتی ہے۔❿ خون

میں کولسٹرول کم کرتی ہے۔ ⓫ منہ کے السر کا بہترین علاج ہے ۔⓬ دودھ میں اضافہ کیلئے زچہ کو کھلانا مفید ہے۔⓭ قوت مدافعت بڑھانے کیلئے 5 گرام تلسی کے سوکھے پتے آدھا لیٹر پانی میں جوش دیں پھر آدھا لیٹر دودھ ڈال کر ابالئے جب تقریبا آدھا رہ جائے تو چھان کر پورے دن میں تھوڑا تھوڑا پئیں ۔⓮ نیا خون پیدا کرتی ہے ۔

⓯ کوڑھ کے مرض کا کامیاب علاج ہے ۔

## تنگ لباس سے مردانہ کمزوری

تنگ لباس کی وجہ سے معدہ کو پھیلنے کی جگہ نہیں ملتی لہٰذا اندرون معدہ دباؤ بڑھنے لگتا ہے اور معدہ میں گیس(ہوا) بھر جاتی ہے۔ اس حالت میں کھانا کھایا جائے تو غذا نیچے نہیں اترتی اور معدہ میں بھری ہوئی گیس اسے اوپر کی طرف اچھالتی ہے۔نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ سینہ میں جلن ہونے لگتی ہے۔جوتے کی ایڑھی ایک انچ سے زیادہ اونچی نہیں ہونی چاہئیے۔ زیادہ اونچی ایڑی سے پیر کی وضع متاثر ہوتی ہے، پنڈلی اور ران کے عضلات میں کھنچاؤ پیدا ہوتا ہے اور چال غیر فطری ہوجاتی ہے۔ لباس خوش نما ہونے کے ساتھ ساتھ آرام دہ بھی ہو اور جسم سے اتنا نہ چپکے کہ بیماری(مردانہ کمزوری) کا پیش خیمہ بن جائے۔

## تپ دق کا علاج و احتیاط

آنتوں یا پھیپھڑوں کی بڑھتی ہوئی کھانسی کھانستے ہوئے یا چھینکتے وقت ہمیشہ منہ کے آگے کپڑا رکھیں ۔عام کھانسی میں بھی یہ عمل کریں ۔شروع میں بہت احتیاط کریں کیونکہ اسی دوران جراثیم زیادہ منتقل ہوتے ہیں۔ ایک کمرہ میں زیادہ افراد نہ سوئیں۔کم عمر بچوں بزرگوں اور بیمار افراد کو مریض سے دور رکھیں۔ ٹی بی سے متاثرہ جانور کا دودھ بھی استعمال نہ کریں، بغیر ابالے دودھ استعمال نہ کریں۔ دوران علاج ماں اپنے بچہ کو دودھ پلا سکتی ہے مگر جب بچہ قریب ہو تو کھانستے اور چھینکتے وقت منہ کے آگے کپڑا ضرور رکھیں ۔کسی کھانے پینے



کی چیز کا پرہیز نہیں جس چیز سے تکلیف میں اضافہ ہو وہ چھوڑ دیں۔ دوران علاج دوسری دوائیں مثلاً دل، دمہ یا شوگر کے ڈاکٹر کے مشورہ سے جاری رکھیئے۔ بچوں کو تپ دق سے بچاؤ کا ٹیکہ (بی سی جی) بر وقت ضرور لگوائیں۔ علاج :- روزانہ صبح، شام خالص شہد استعمال کریں اور اپنی صحت کے لئے ہر نماز کے بعد دعا مانگئے۔

## تعزیت کے آداب

❶ تعزیت(مردے کے پسماندگان سے اظہارِ ہمدردی) کرنے میں بڑا ثواب ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''جس نے اپنے مومن بھائی کی مصیبت میں اس سے تعزیت کی اللہ تعالیٰ اسے قیامت کے دن سبز حلہ (جنت کی اعلیٰ پوشاک) پہنائے گا جس پر قیامت کے دن رشک کیا جائیگا'' (ابن عساکر رحمۃ اللہ علیہ)

تعزیت کی دعا :-

اِنَّ لِلّٰهِ مَا اَخَذَ وَ لَهٗ مَآ اَعْطٰى وَ كُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهٗ
بِاَ جَلٍ مُّسَمًّى فَلْتَصْبِرْ وَ الْتَحْتَسِبْ

(ترجمہ)''بلاشبہ اللہ ہی کیلئے جو اس نے لے لیا اور اسی کا ہے جو اس نے عطا کیا اور ہر چیز کا اسکے ہاں ایک وقت مقرر ہے پس صبر کرو اور اللہ سے ثواب کی امید رکھو۔''(بخاری)

❷ یتیم سے اظہار شفقت کرنا سنت ہے (احمد) ❸ خط لکھ کر بھی تعزیت کی جا سکتی ہے (حاکم)

★ **آپ ﷺ کا تعزیتی خط معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے بیٹے کی وفات پر:-**

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

''اللہ کے رسول محمد ﷺ کی جانب سے معاذ بن جبل رضی اللہ عنہ کے نام'':

تم پر سلامتی ہو، میں پہلے اللہ تعالیٰ کی حمد بیان کرتا ہوں، جس کے سوا کوئی معبود نہیں،حمد و ثنا کے بعد (دعا کرتا ہوں) ، اللہ تعالیٰ تمہیں اجرعظیم عطا فرمائے اور صبر کی

توفیق دے۔ ہمیں اور تمہیں شکر ادا کرنا نصیب فرمائے، اسلئے کہ بیشک ہماری جانیں ہمارا مال اور ہمارے اہل و عیال اللہ بزرگ و برتر کے خوشگوار عطیہ اور عارضی طور پر سپرد کی ہوئی امانات ہیں (اس اصول کے مطابق تمہارا بیٹا بھی تمہارے پاس اللہ کی امانت تھا) اللہ ربُّ العزّت نے تم کو خوشی کے ساتھ اس سے نفع اٹھانے اور جی بہلانے کا موقع دیا اور (اب) تم سے اسکو اجر عظیم کے عوض واپس لے لیا ہے، اللہ تعالیٰ کی خاص نوازش اور رحمت و ہدایت (کی تم کو بشارت) ہے اگر تم نے ثواب کی نیت سے صبر کیا۔ پس تم صبر (وشکر) کے ساتھ رہو، (دیکھو) تمہارا رونا دھونا تمہارے اجر کو ضائع نہ کر دے کہ پھر تمہیں شرمندگی اٹھانی پڑے اور یادرکھوکہ رونا دھونا کسی مرنے والے کو لوٹا کرنہیں لاتا اور نہ ہی غم کو دور کرتا ہے اور جو ہونے والا ہے وہ تو ہو کر رہے گا اور جو ہونا تھا وہ ہو چکا، والسلام۔'' (ترمذی)

## تقسیم وراثت شرعی کیجئے

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''بلاشبہ جو لوگ یتیموں کا مال ناحق کھاتے ہیں وہ صرف اپنے پیٹ میں آگ بھر رہے ہیں اور عنقریب دہکتی ہوئی آگ میں داخل ہونگے۔''

(نساء 4 : آیت 10) ﴿مزید پڑھیئے تفسیر النساء 4 : آیات 7 تا 14 ، 19 تا 20 اور آیت: 33﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''جس نے دوسرے کی ایک بالشت زمین بھی ناحق غصب کی تو قیامت کے دن اس ایک بالشت زمین کی مٹی ساتوں زمینوں سے نکال کر اسکا ہار بنا کر بطورِ عذاب، غصب کرنیوالے کے گلے میں ڈال دیا جائیگا۔'' (بخاری)

❷ ''جس نے کسی وارث کو میراث سے محروم کیا تو اللہ تعالیٰ اسکو جنت میں اسکے حصّہ سے محروم کر دینگے۔'' (ابن ماجہ) ★ زندگی میں ماں اور باپ نے اپنی اولاد کو جو کچھ دیدیا مثلاً جہیز، تحفہ یا مالی مدد، اس کا میراث سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ مرنے کے بعد ورثہ شرعی طور پر تقسیم کریں۔ ❶ سب سے پہلے قرض ادا کریں۔ بیوی کا مَہر بھی قرض



ہے مَہر کی رقم ورثہ کے علاوہ ہے۔ بیوی یا بیوہ سے زبردستی مَہر معاف کرانا گناہ کبیرہ ہے اس طرح مَہر معاف کرانے سے مَہر معاف نہیں ہوتا ہے۔ ❷ جائز وصیت اگر ہے (مثلاً روزوں کا فدیہ، حج بدل، مسجد و مدرسہ کی تعمیر اور غیر وارث کو دینا) تو ایک تہائی وراثت کی رقم تک پوری کریں۔ غیرشرعی اورناجائز وصیت (مثلاً سوئم، دسواں، چالیسواں برسی کرنا، قبر پر چادر چڑھانا، پکی قبر بنانا یہ سب بدعات ہیں) پوری نہیں کرنی چاہئے ۔اوپر دیے گئے کام کرنے کے بعد جلد از جلد وراثت تقسیم کر دیں۔ گھر کے استعمال کی تمام چیزیں حتیٰ کہ سوئی بھی وراثت میں شامل ہے ۔تمام ورثاء اگر کسی ایک کو کوئی چیز خوشی کے ساتھ تحفہ میں دے دیں تو یہ جائز ہے۔ میراث تقسیم نہ کرنا یا جان بوجھ کر دیر سے کرنا ظلم ہے۔ حق داروں کو ان کا حق نہ دینا خیانت ہے کیونکہ میراث حقوق العباد اور امانت ہے اور امانت میں خیانت گناہ کبیرہ ہے جس کا عذاب دنیا میں بھی ملتا ہے مثلاً مالی نقصان، بیماری یا حادثات اور آخرت میں الگ۔ اسلئے حقوق العباد (جس میں تقسیم میراث شامل ہے) جلد از جلد ادا کریں۔ کیونکہ ہمیں اپنی موت کا خود کو علم نہیں ہے۔ فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''کسی نفس کو نہیں معلوم کہ اس نے کل کیا کرنا ہے اور نہ (ہی) کسی کو یہ معلوم ہے کہ وہ کس زمین پر مرے گا۔'' (لقمان31: آیت34)

﴿یہ سوچا کہ کل کر دینگے اور آج مر گئے تو مقروض اور نادہندہ ہو کر مرے۔ اس طرح ہر نماز بھی وقت پر ادا کریں دنیاوی کام کرتے رہے اور مرگئے تو کم از کم ایک نماز کے مقروض مرے﴾

## تکبر کا علاج

❶ رسول کریم ﷺ نے فرمایا :-''دستر خوان پر گری ہوئی چیز (لقمہ) ہمیشہ صاف کر کے کھا لیا کرو۔اسکو شیطان کیلئے نہ چھوڑو۔ اس سے رزق میں فراخی ہوتی ہے''(مسلم)

﴿ یہ تکبر کا بھی بہترین علاج ہے﴾

❷ بعض دوسری احادیث میں ہے کہ جو شخص دستر خوان پر گری ہوئی چیز اٹھا کر کھاتا ہے

وہ جنت کی حوروں کے لئے (حق) مہر ہو جائے گا اور اللہ تعالیٰ اس کو اور اس کی اولاد کو جزام، برص اور جنون سے محفوظ رکھے گا۔ (مشکوٰۃ)

## تھکن کا علاج

❶ فاطمہ ؓ کو آپ ﷺ نے تھکن کا یہ علاج بتایا تھا: ''سوتے وقت سُبْحَانَ اللّٰہ 33 مرتبہ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ 33 مرتبہ اور 34 مرتبہ اَللّٰہُ اَکْبَرُ پڑھ لیا کرو۔'' (بخاری)

❷ لیموں کا شربت شکر ڈال کر پینے سے تھکن دور ہو جاتی ہے۔ ❸ دوپہر کا کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر (تقریباً 30 منٹ) آرام کریں یعنی قیلولہ کریں۔

## تیزابیت کم کرنے کا علاج

❶ کھانے کے ساتھ (بالائی ہٹا کر) روزانہ تھوڑا دہی (بہتر ہے مکھن نکلے دودھ Skimmed Milk کا دہی) کھائیں۔

❷ دوپہر کا کھانا دہی سے روٹی کھائیں (خاص طور پر جب گھر سے باہر ہوں)

❸ رات کو پیٹ بھر کر کھانا مضرِ صحت ہے، کھانے کے کم از کم 2 گھنٹے بعد سوئیں۔

❹ رات کے کھانے کے بعد کم از کم آدھا گھنٹہ چہل قدمی کریں۔

❺ روزانہ ایک کیلا صبح یا دوپہر میں کھائیں، تیزابیت کم کرتا ہے۔

❻ رات سوتے وقت ایک بڑا چمچہ اسبغول کی بھوسی پانی میں بھگو کر کھائیں۔

❼ ہفتہ میں 2 نفلی روزہ رکھیں افطاری اور سحری مختصر کھائیں۔

❽ کم از کم 10 گلاس پانی روزانہ پئیں۔

❾ کھیرا، ککڑی، گاجر، چقندر، سیب، شلجم، مولی پتّوں سمیت کھائیں۔

❿ میدہ، چینی، کولڈ ڈرنک اور اچار نہیں کھائیں۔ ﴿نوٹ: کولڈ ڈرنک تیزابیت اور صحت کیلئے انتہائی نقصان دہ ہے ان میں تیزابیت ہوتی ہے﴾



## ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کا علاج

❶ ایک لہسن کے جوے کو گھی میں کڑ کڑا کر کھانے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی اور فریکچر کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ دن میں 2 بار ❷ تھوڑا سا گیہوں کا آٹا شہد کے ساتھ چاٹنے سے ٹوٹی ہوئی ہڈی کی تکلیف کم ہوتی جاتی ہے۔

## جادو، شرکیہ تعویز اور عملیات بیماریوں کی جڑ ہیں

اکثر عاملوں نے روحانی اور قرآنی علاج کو محض کاروبار بنا لیا ہے۔ نجومیوں اور عاملوں سے رجوع کرنے کی بنیادی وجہ جہالت اور کم علمی ہے۔ جادو، شرکیہ تعویز، عملیات کرانے کی دوسری وجوہات معاشرہ میں پھیلی ہوئی بے چینی، افراتفری، خود غرضی بیروزگاری، ازدواجی جھگڑے، غربت، تنگدستی، حسد، رقابت اور مذہب سے دوری کا نتیجہ ہیں۔ بے شمار بے روزگار اور جرائم پیشہ لوگوں نے عاملوں کا روپ دھار لیا ہے۔ ایسے پیروں، فقیروں اور عاملوں کی اکثریت محض باتوں سے کام چلاکر رقم بٹور لیتی ہے۔ جب ان سے کوئی کام نہیں ہوتا تو وہ یہی کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی ہی ایسی تھی یہ عامل مایوس اور مجبور لوگوں کو سبز باغ دکھا کر نہ صرف ان سے بڑی رقوم وصول کرتے ہیں بلکہ بعض تو عورتوں اور جوان لڑکیوں کو کئی کئی راتیں مزاروں پر اور انکے ڈیروں پر گزارنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ کسی بھی حالت میں ایسا نہیں کرنا چاہئے اکثر راتوں کو وہاں حرام کام ہوتے ہیں۔ یہ عملیات (جادو، ٹونہ، شرکیہ تعویز، دھاگوں پر پڑھنا) دین و دنیا دونوں تباہ کردیتے ہیں اور بیماریوں کی جڑ ہیں۔ اسلئے کہ اکثر یہ عامل اور جادوگر حرام چیزیں استعمال کرتے ہیں مثلاً الو کی چربی، جانور کا خون، مردہ کی ہڈی، مکڑی، یہ عمل انسان کو جلد خطرناک مریض بنادیتے ہیں۔ روحانی عامل اور نجومی مختلف ہتھکنڈے اختیار کرتے ہیں۔ ان کی اکثریت شعبدہ باز اور دھوکہ باز

ہوتی ہے ان لوگوں نے جدید ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا کر لوگوں کو بیوقوف بنانے کا عمل بھی شروع کررکھا ہے مثلاً ❶ بعض عامل ہتھیلی پرایک خاص کیمیکل لگا کر ہاتھ ملاتے ہیں ۔جس سے ہتھیلی گرم محسوس ہوتی ہے لوگ اسے عامل کی روحانی قوت سمجھتے ہیں۔❷ کئی عامل پانی میں آگ لگادیتے ہیں۔ اصل میں ایک کیمیکل ایسا آتا ہے جو مٹی کے تیل میں ڈوبا رہتا ہے، اس کیمیکل کا معمولی ذرہ بھی پانی لگنے سے آگ پکڑ لیتا ہے۔ ❸ بعض عامل انگلی پرسیکرین لگاکر پانی کو میٹھا بنا دیتے ہیں۔

❹ کئی عامل انڈوں سے بال نکالتے ہیں حالانکہ انڈہ میں سوارخ کرکے بال اندر داخل کئے جاتے ہیں اور پھر اسے ایلفی کے ذریعے جوڑا جاتا ہے۔

❺ مختلف پیروں نے اپنے لئے سیکرٹری رکھے ہوتے ہیں جو سائلوں کے مسائل اور تمنائیں خفیہ اشاروں سے پیر کو بتادیتے ہیں اور پیر صاحب جب سائل کو اس کی آمد کا مقصد بتاتے ہیں تو وہ حیرت زدہ رہ جاتا ہے۔ ❻ کئی عاملوں نے خفیہ اسپیکرز رکھے ہوتے ہیں جن سے نکلنے والی آواز کو ''جن'' کی آواز کہا جاتا ہے۔

❼ بعض نجومی اور جوگی ''گیدڑسنگھی'' کو دنیا کے تمام مسائل کا حل بتاتے ہیں وہ جس چیز کو گیدڑسنگھی کہہ کر ہزاروں روپے میں فروخت کرتے ہیں وہ بکرے کی کٹی ہوئی دم ہوتی ہے۔

❽ بیشتر عامل پانی میں ایک خطرناک دوا حل کرکے اور اس پر پھونک مار کر مختلف امراض کے مریضوں کو دیتے ہیں جس سے وہ عارضی طور پر ٹھیک ہوجاتے ہیں لیکن ایسی خطرناک ادویہ کے متواتر استعمال سے مریضوں کے گردہ بالآخر فیل ہوجاتے ہیں۔ ❾ بعض شعبدہ باز ہاتھ کی صفائی سے سائلوں کی قمیصوں سے کیل نکالتے ہیں۔ ❿ بعض کم سن بچوں کے ذریعہ مستقبل کی پیشن گوئیاں کراتے ہیں۔ مرگی کے مرض کو آج بھی دیہات میں سایہ سمجھا جاتا ہے۔ مریض عجیب وغریب حرکات اور باتیں



کرتا ہے۔ لوگ ڈاکٹر کے پاس جانے کے بجائے عاملوں اور پیروں اور فقیروں کی طرف دوڑتے ہیں۔ درجنوں امراض ایسے ہیں جنکی بظاہر کوئی جسمانی وجہ سامنے نہیں آتی۔ انہیں نفسیاتی امراض کہتے ہیں۔اس لئے ماہرین نفسیات ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہئیے۔ ہسٹریا بھی ایک بیماری ہے جس میں عجیب وغریب دورہ پڑتے ہیں نظربد سے بھی برے نتائج سامنے آتے ہیں۔ اب یہ وبا امیروں میں بھی چلی گئی ہے۔ امیر لوگ ایسے عاملوں اورفقیروں کے پاس جاتے ہیں جنکے بہترین آفس اور بہترین گھر ہیں، جو لوگ ان عاملوں سے رجوع کرتے ہیں وہ اپنے ذہنی و جسمانی امراض کے سلسلے میں رجوع کرتے ہیں اور کئی اس لئے حاضری دیتے ہیں کہ انکا مرض کسی کی سمجھ میں نہیں آتا۔لواحقین اور ملنے جلنے والے انہیں آسیب زدہ قرار دیکر عامل کے پاس جانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ان میں ایسی خواتین کی کثرت ہوتی ہے جن کے ہاں اولاد نہیں ہوتی یاوہ اولاد نرینہ سے محروم ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ اپنے کاروباری نقصان، بیٹیوں کی شادی میں رکاوٹ، ساس بہو کے جھگڑے، ترقی، مقدمہ، ذہنی سکون کی تلاش، راتوں رات امیر ہونیکی خواہش، لکّی ڈرا مثلاً انعامی بانڈز (جو حرام ہیں اس لئے کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کردیا جاتا ہے۔ جب سب سے پہلے اسٹیٹ بینک نے یہ اسکیم نکالی تھی تو اسوقت اخباروں میں صاف آیا تھا کہ سود کی رقم کو انعام کی شکل میں تقسیم کیا جائیگا۔ یہ انعام چونکہ سود ہے اس لئے یہ بھی حرام ہے) اکثر عورتیں اس بات کا تعویذ لیتی ہیں کہ انکے شوہر کہیں اور دلچسپی نہ لیں۔نوجوان لڑکیاں اور لڑکے بھی پسند کی شادی اور محبت کرنے کیلئے ان سے رجوع کرتے ہیں۔﴿ نوٹ: کیونکہ لٹنے والوں میں اکثریت غریب لوگوں (ماسی ڈرائیور چوکیدار) کی ہوتی ہے، اس لئے اُمرا کو چاہئے کہ وہ اپنے نوکروں کو اس طرح کے کام نہ کرنے کی تلقین کرتے رہیں اور انکی مالی مدد بھی کرتے رہیں۔﴾

★ قرآن سے علاج کیجئے :- ❶ قرآن حکیم تمام نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کے علاج کا سرچشمہ ہے ہر مسئلہ میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کرنا چاہئے ہر چیز (صحت پیسہ، اولاد، شادی امتحانات میں کامیابی) صرف اور صرف اللہ ربّ العزّت سے مانگئے صرف وہی دیتا ہے۔ ❷ روزانہ کم از کم ایک صفحہ قرآن ترجمہ وتفسیر کے ساتھ پڑھیئے۔

## جادو سے حفاظت اور اسکا علاج (مع منزل)

قرآن کریم پورے کا پورا ظاہری و باطنی شفا اور رحمت ہی ہے جہاں سے بھی پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی شفا ہی شفا ہے جیسا کہ فرمان الٰہی ہے :-

وَ نُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَآءٌ وَّ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ

(ترجمہ)'' اور ہم قرآن میں سے جو نازل کرتے ہیں وہ ایمان والوں کے لئے سراسر شفا اور رحمت ہے۔'' (بنی اسرائیل 17: آیت 82) لہٰذا نقش وتعویذ کے مقابلہ میں آیات قرآنیہ اور وہ دعائیں جو احادیث سے منقول ہیں یقیناً بہت ہی زیادہ مفید اور مؤثر ہیں۔ روزانہ کے عملیات میں انہیں چیزوں کا اہتمام کرنا چاہئیے۔ نبی کریم ﷺ نے دینی اور دنیاوی کوئی حاجت اور غرض ایسی نہیں چھوڑی جس کیلئے دعا کا طریقہ تعلیم نہ فرمایا ہو۔ (صلی اللہ تعالیٰ علیہ والہٖ وسلم) جس شخص پر جادو یا جن یا نظر بد وغیرہ کا اثر ہو تو یہ دعائیں اور قرآنی آیات پڑھ کر دم کریں :-

❶ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُّؤْذِيْكَ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ اَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اَللّٰهُ يَشْفِيْكَ بِسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيْكَ

(ترجمہ)''اللہ تعالیٰ کا نام لیکر میں آپ پر دم کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپکو تکلیف دے ہر نفس کے شر سے یا حسد کرنے والی آنکھ کے شر سے۔ اللہ تعالیٰ آپکو شفا دے۔ میں اللہ تعالیٰ کا نام لیکر آپ پر دم کرتا ہوں۔'' (مسلم) (تین مرتبہ)



❷ سورۂ فاتحہ، آیۃ الکرسی، سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات، سورۂ اخلاص اور معوذتین کو متاثرہ مقام پر دایاں ہاتھ پھیرتے ہوئے 3 مرتبہ پڑھ کر دم کریں۔ (بخاری)

❸ 7 مرتبہ یہ دعا پڑھ کر مریض پر دم کریں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ شفا ہوگی :-

اَسْاَلُ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ اَنْ يَّشْفِيَكَ (ترمذی)

(ترجمہ)''میں عظیم اللہ سے سوال کرتا ہوں جو عرش عظیم کا مالک ہے کہ وہ آپکو شفا دے۔''

★ احادیث رسول کریم ﷺ برائے جادو وسحر:- ❶ ابی بن کعب ؓ فرماتے ہیں کہ ایک اعرابی صحابی ؓ آکر کہنے لگے: ''اے اللہ کے نبی ﷺ، میرا ایک بھائی ہے جس کو تکلیف ہے۔'' آپ ﷺ نے دریافت فرمایا کہ اسے کیا تکلیف ہے؟ صحابی ؓ نے کہا کہ اس کو کچھ دیوانگی ہے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا کہ اسے میرے پاس لے آؤ۔ انہوں نے اسے لاکر رسول اکرم ﷺ کے سامنے بٹھا دیا آپ ﷺ نے اس پر مندرجہ ذیل آیات پڑھ کر دم کیں :-① سورۂ فاتحہ۔② سورۂ بقرہ2: آیات1 تا4۔③ سورۂ بقرہ 2: آیت 163 اور آیت الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) ④ سورۂ بقرہ کی آخری 3 آیات (بقرہ 2 : آیات 284 تا 286)

⑤ سورۂ آل عمران 3 : آیت 18۔⑥ (سورۂ اعراف 7 : آیات 54 تا 56)

⑦ سورۂ مؤمنون 23: آیات115 تا117۔﴿ایک روایت میں آیات115 تا118 تک ہے، لہٰذا آخری 4 آیات پڑھی جائیں تو بہتر ہے﴾

⑧ سورۂ صٰفّٰت 37: آیات 1 تا 11 ⑨ سورہ حشر 59: آیات22 تا 24۔

⑩ وَ اَنَّهٗ تَعٰلٰى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَّ لَا وَلَدًا (سورۂ جن 72: آیت 3)

قُلْ هُوَ اللّٰهُ اَحَدٌ اور مُعَوِّذَتَيْنِ یعنی قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ (سورۂ 112 تا 114) پس (ان آیات سے دم کرنے کے بعد) وہ شخص (تندرست ہو کر) ایسا کھڑا ہوا، گویا اس کو کبھی تکلیف ہوئی ہی نہیں تھی۔

(مسند احمد، ابن ماجہ)

❷ عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ انہوں نے ایک بیمار آدمی کے کان میں (کچھ) پڑھا تو وہ آدمی صحت یاب ہو گیا۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم نے پوچھا کہ آپ نے اس آدمی کے کان میں کیا پڑھا ہے؟ انہوں نے کہا کہ میں نے:-

اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّاَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ

سے سورت کے آخر تک (المومنون 23 : آیات 115 تا 118) پڑھا۔

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ ''اگر کوئی توفیق یافتہ آدمی یہ 4 آیات کسی پہاڑ پر پڑھ دیتا تو یقیناً وہ پہاڑ (بھی اپنی جگہ سے) ہٹ جاتا'' (مجمع الزوائد) ❸ ''آپ صلی اللہ علیہ وسلم پر جب جادو کیا گیا تو اس وقت مُعَوِّذَتَيْنِ (سورۂ فلق اور سورۂ ناس) نازل ہوئیں اور یہ دونوں سورتیں پڑھنے سے بحکم الٰہی آپ صلی اللہ علیہ وسلم سے جادو کا اثر جاتا رہا۔'' (بخاری، مسلم۔عن عباس رضی اللہ عنہما)

❹ جادو سے محفوظ رہنے کا طریقہ:-''صبح و شام آیۃ الکرسی (بقرہ 2:آیت 255) پڑھنے والا اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں آجاتا ہے''۔ (ترمذی) یعنی 24 گھنٹے۔

❺ ''جس نے ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھی اسے موت کے سوا کوئی چیز جنت میں جانے سے نہیں روک سکتی۔'' (نسائی، کتاب عمل الیوم واللّیلۃ)

★ ہر قسم کے جادو، ٹونے اور شرکیہ تعویذ کے ذریعہ میاں بیوی میں اختلاف یا کوئی اور ناجائز خواہشات کی تکمیل میں اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو تکلیف دینا کفر ہے۔

★ شاہ ولی اللہ صاحب محدث دہلوی رحمۃ اللہ علیہ اپنی کتاب ''القول الجمیل'' میں لکھتے ہیں: ''یہ 33 آیات جادو کے اثرات کو دفع کرتی ہیں اور شیاطین، چوروں، درندوں اور جانوروں سے پناہ ہو جاتی ہے''۔ منتخب قرآنی آیات کو عرف عام میں منزل یا حرز اعظم بھی کہا جاتا ہے۔ حرز کے معنی حفاظت کے ہیں۔ منزل جادو کا علاج بھی ہے اور روزانہ پڑھنے والے پر اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جادو کا اثر بھی نہیں ہو گا۔ علاوہ ازیں کچھ آیات قرآنی علمائے کرام کے مجرّبات ہیں۔ ہر چند کہ یہ نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم سے منقول نہیں لیکن کسی



شرعی قاعدہ (حکم) کی خلاف ورزی کیئے بغیر ان سے استفادہ ممکن ہو تو:

مَنِ اسْتَطَاعَ اَنْ يَّنْفَعَ اَخَاهُ فَلْيَنْفَعْهُ (مسلم)

(ترجمہ) ''جو اپنے بھائی کو نفع پہنچانے کی طاقت رکھے اسکو چاہیئے کہ وہ اپنے بھائی کو نفع پہنچائے۔'' کے تحت فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ (وَ اللّٰهُ اَعْلَمُ وَ عِلْمُهٗ اَتَمُّ)

★ **فوائد اور طریقہ عمل:-**

یہ ''منزل'' آسیب، جادو، جنون، شیاطین اور جنات کے برے اثرات، نظر بد، چوروں، ڈاکوؤں، درندوں، حاسدوں اور ہر ظالم کے ظلم اور شر سے حفاظت اور طاعون، وبا اور دیگر مہلک بیماریوں سے نجات کیلئے ایک مجرب عمل ہے۔ ''منزل'' پر عمل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ان آیات کو تمام اقسام کے خطرات سے حفاظت کیلئے روزانہ پڑھیں اور وقت ضرورت ان آیات کو پڑھ کر مریض پر دم کریں۔ مرض معمولی ہو تو دن میں ایک مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور تکلیف زیادہ ہو تو صبح و شام پڑھ کر دم کریں مرض شدید ہو جائے تو اس سے بھی زیادہ پڑھکر دم کریں۔ یاد رکھئے کہ عملیات اور دعاؤں میں زیادہ دخل پڑھنے والے کی نیت، توجہ اور یکسوئی کا ہوتا ہے جتنی زیادہ توجہ اور صدق دل اور یقین کامل سے انکو پڑھا جائیگا اتنا ہی زیادہ جلدی اثر ہو گا اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی۔ مریض خود پڑھ کر اپنے پر دم کرے تو اور بھی زیادہ بہتر ہے۔ (مولانا محمد طلحہٰ کاندھلوی)

آپ صلی اللہ علیہ وسلم کی مندرجہ بالا احادیث اور علمائے کرام کی منتخب آیات پر مبنی ''منزل'' درج ذیل ہے۔ علمائے کرام کی منتخب آیات کو ہم نے بریکٹ ﴿ ﴾ میں لکھ دیا ہے:-

صبر اصل میں دل کو شرعی اور تقدیری احکام پر ثابت قدم رکھتا ہے اور ایک ایسی عادت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر لیتا ہے، جس سے وہ ہائے ہائے اور شکایت کرنے اور اعضا کو غیر مناسب حرکات سے بچائے رکھتا ہے۔

منزل

اَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ

❶ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ﴿1﴾

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ ﴿2﴾ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ ﴿3﴾

مٰلِكِ يَوْمِ الدِّيْنِ ﴿4﴾ اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَ اِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ ﴿5﴾

اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمَ ﴿6﴾ صِرَاطَ الَّذِيْنَ اَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ

غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّآلِّيْنَ ﴿7﴾ (آمین)

❷ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

الٓمّٓ ﴿1﴾ ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ ﴿2﴾

الَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِالْغَيْبِ وَ يُقِيْمُوْنَ الصَّلٰوةَ

وَ مِمَّا رَزَقْنٰهُمْ يُنْفِقُوْنَ ﴿3﴾

---

❶ (ترجمہ) ''اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔سب تعریفیں اللہ کو لائق ہیں جو رب ہیں ہر عالم کے۔ جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ جو مالک ہیں روزِ جزاکے۔ ہم آپ ہی کی عبادت کرتے ہیں اور آپ ہی سے مدد چاہتے ہیں۔ ہم کو راستہ سیدھا دکھا دیجئے ۔ راستہ ان لوگوں کاجن پرآپ نے انعام فرمایا نہ کہ ان لوگوں کا جن پر آپ کاغضب ہوا اور نہ ہی ان لوگوں کا راستہ جو گمراہ ہو گئے۔'' (آمین) (الفاتحہ:آیات1 تا7)

❷ (ترجمہ)'' اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں۔ یہ کتاب ایسی ہے جس میں کوئی شبہ نہیں۔ راہ بتلانے والی ہے اللہ سے ڈرنے والوں کو۔ وہ لوگ ایسے ہیں جو یقین لاتے ہیں چھپی ہوئی چیزوں پر اور قائم رکھتے ہیں نماز کو اور جو کچھ دیا ہے ہم نے انکو اس میں سے خرچ کرتے ہیں۔



وَالَّذِيْنَ يُؤْمِنُوْنَ بِمَآ اُنْزِلَ اِلَيْكَ وَمَآ اُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْاٰخِرَةِ

هُمْ يُوْقِنُوْنَ ﴿4﴾ اُولٰٓئِكَ عَلٰى هُدًى مِّنْ رَّبِّهِمْ

وَ اُولٰٓئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ ﴿5﴾

❸ وَاِلٰهُكُمْ اِلٰهٌ وَّاحِدٌ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَالرَّحْمٰنُ الرَّحِيْمُ ﴿163﴾

❹ اَللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ اَلْحَيُّ الْقَيُّوْمُ لَا تَاْخُذُهٗ سِنَةٌ وَّ لَا نَوْمٌ

لَهٗ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِي الْاَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِيْ يَشْفَعُ عِنْدَهٗٓ

اِلَّا بِاِذْنِهٖ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ اَيْدِيْهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ

---

اور وہ لوگ ایسے ہیں کہ یقین رکھتے ہیں اس کتاب پر بھی جو آپ ﷺ کی طرف اتاری گئی ہے اور اُن کُتب پر بھی جو آپ ﷺ سے پہلے اتاری جا چکی ہیں اورآخرت پر بھی وہ لوگ یقین رکھتے ہیں۔ بس یہی لوگ ہیں سیدھی راہ پر جو ان کے رب کی طرف سے ملی ہے اور یہی لوگ پورے کامیاب ہونے والے ہیں۔'' (البقرہ 2 : آیات1 تا5)

❸ (ترجمہ) '' اور (ایسا معبود) جوتم سب کے معبود بننے کا مستحق ہے وہ تو ایک ہی معبود (حقیقی) ہے اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں (وہی) رحمٰن ہے اور (وہی) رحیم ہے''(البقرہ 2:آیت163)

❹ (ترجمہ)''اللہ (ایسا ہے) کہ اسکے سوا کوئی عبادت کے لائق نہیں۔ زندہ ہے۔ سنبھالنے والا ہے (تمام عالم کا) نہ اس کو اونگھ دبا سکتی ہے اور نہ ہی نیند۔ اسی کی ملکیت میں ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں۔ ایسا کون ہے ؟ جو اس کے پاس(کسی کی) سفارش کر سکے بغیر اس کی اجازت کے۔ وہ جانتا ہے ان کے تمام حاضر و غائب حالات کو ،

وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿255﴾

﴿ لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ ۖ قَد تَّبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ ۚ فَمَن يَكْفُرْ بِالطَّاغُوتِ وَيُؤْمِن بِاللَّهِ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ لَا انفِصَامَ لَهَا ۗ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿256﴾ اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمٰتِ إِلَى النُّورِ ۖ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أَوْلِيَاؤُهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُم مِّنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمٰتِ ۗ

---

اور وہ (لوگ) اس کے علم میں سے کسی چیز کو اپنے احاطہ علمی میں نہیں لا سکتے مگر جس قدر (علم دینا) وہ چاہے۔ اس کی کرسی کی وسعت نے تمام آسمانوں اور زمین کو گھیر رکھا ہے اور اللہ کو ان کی حفاظت کچھ گراں نہیں گزرتی۔ اور وہ عالی شان اور عظیم الشان ہے۔''(البقرہ2:آیت255)

(ترجمہ)﴾''دین میں زبردستی نہیں (کیونکہ) ہدایت یقیناً گمراہی سے ممتاز ہو چکی ہے۔جو شخص شیطان سے انکار کرے اور اللہ پر ایمان لائے (یعنی اسلام قبول کر لے) تو اس نے بڑا مضبوط حلقہ تھام لیا۔جسکو کسی طرح کی شکست نہیں (ہو سکتی) اور اللہ خوب سننے، خوب جاننے والے ہیں۔ اللہ ساتھی ہے اُن لوگوں کا جو ایمان لائے انکو (کفر کی) تاریکیوں سے نکال کر نور (اسلام) کی طرف لاتا ہے اور جن لوگوں نے کفر کیا انکے ساتھی شیاطین ہیں وہ ان کو نورِ (اسلام) سے نکال کر کفر کی تاریکیوں کی طرف لے جاتے ہیں۔



أُولٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا خٰلِدُونَ ﴿257﴾ ﴾

⑤ لِلَّهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ وَإِن تُبْدُوا مَا فِي أَنفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُم بِهِ اللَّهُ ۖ فَيَغْفِرُ لِمَن يَشَاءُ وَيُعَذِّبُ مَن يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿284﴾ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلٰئِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ﴿285﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ

---

ایسے لوگ دوزخ میں رہنے والے ہیں (اور) یہ لوگ اس میں ہمیشہ ہمیشہ رہیں گے۔''﴾
اَلْعِیَاذُ بِاللّٰہِ (البقرہ 2 : آیات 256 تا 257)

⑤ (ترجمہ)'' اللہ ہی کی ملکیت ہے سب کچھ جو آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں اور جو باتیں تمہارے دلوں میں ہیں چاہے تم ان کو ظاہر کرو یا پوشیدہ رکھو اللہ تم سے اِن کا حساب لیں گے پھر (بجز کفر و شرک کے) جس کو چاہیں بخش دینگے اور جس کو چاہیں سزا دینگے اور اللہ ہر شے پر قادر ہیں۔ ایمان رکھتے ہیں رسول (ﷺ) اس پر جو ان کے پاس ان کے رب کی طرف سے نازل کی گئی ہے اور مومنین بھی۔ سب کے سب ایمان رکھتے ہیں اللہ کے ساتھ اور اس کے فرشتوں کے ساتھ اور اسکی کتابوں کے ساتھ اور اسکے پیغمبروں کے ساتھ کہ ہم اسکے پیغمبروں میں سے کسی میں فرق نہیں کرتے اور ان سب نے یوں کہا کہ ہم نے (آپ کا ارشاد) سنا اور خوشی سے مانا ہم آپکی بخشش چاہتے ہیں۔ اے ہمارے رب، آپ ہی کی طرف ہم سب کو لوٹنا ہے۔ اللہ کسی شخص کو مکلّف نہیں بناتا مگر اتنا ہی جتنی وہ طاقت رکھتا ہو۔ اس کو ثواب بھی اسی کا ملے گا جس ارادہ سے وہ کرے اور اس پر عذاب بھی اسی کا ہو گا جس ارادہ سے وہ کرے۔

رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ اِنْ نَّسِيْنَآ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَالَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ ۚ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَاغْفِرْ لَنَا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ اَنْتَ مَوْلٰىنَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكٰفِرِيْنَ ﴿286﴾

❻ شَهِدَ اللّٰهُ اَنَّهٗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۙ وَالْمَلٰٓئِكَةُ وَ اُولُوا الْعِلْمِ قَآئِمًا بِالْقِسْطِ ۗ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْعَزِيْزُ الْحَكِيْمُ ﴿18﴾

﴿ قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِى الْمُلْكَ مَنْ تَشَآءُ ۗ

اے ہمارے رب، ہمیں نہ پکڑنا اگر ہم بھول جائیں یا چوک جائیں۔ اے ہمارے رب اور ہم پر کوئی سخت حکم نہ بھیجئے جیسے ہم سے پہلے لوگوں پر آپ نے بھیجے تھے اور ہم پر ایسا کوئی بوجھ (دنیا یا آخرت کا) نہ ڈالیئے جس کو ہم سہار نہ سکیں اور درگذر کیجئے ہم سے اور بخش دیجئے ہم کو اور رحم کیجئے ہم پر۔ آپ ہمارے کار ساز ہیں (اور کارساز طرف دار ہوتا ہے) سو آپ ہم کو کفار پر غالب کیجئے''۔ آمین

(البقرہ 2: آیات 284 تا 286)

❻ (ترجمہ) ''گواہی دی اللہ نے اس (بات) کی کہ بجز اس کی ذات کے کوئی معبود ہونے کے لائق نہیں اور فرشتوں نے بھی اور اہل علم نے بھی اور معبود بھی وہ اس شان کے ہیں کہ وہ عدل کیساتھ دنیا کو قائم رکھنے والے ہیں۔ اس کے سوا کوئی معبود ہونے کے لائق نہیں وہ زبردست ہیں حکمت والے ہیں۔'' (اٰل عمران 3: آیت 18)

(ترجمہ) ﴿''(اے محمد ﷺ، اللہ سے یوں) کہئے کہ اے اللہ، مالک تمام جہاں کے۔ آپ جس کو چاہئیں ملک دے دیتے ہیں



وَ تَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَآءُ ۡ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَآءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَآءُ ۗ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۗ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيْرٌ ﴿26﴾ تُوْلِجُ الَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَ تُوْلِجُ النَّهَارَ فِى الَّيْلِ ۡ وَ تُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَ تُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَىِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَآءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿27﴾﴾ (اٰل عمران 3: آیات 26 تا 27)

❼ اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰهُ الَّذِىْ خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَ الْاَرْضَ فِىْ سِتَّةِ اَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوٰى عَلَى الْعَرْشِ ۗ يُغْشِى الَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهٗ حَثِيْثًا ۙ وَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُوْمَ مُسَخَّرٰتٍ بِاَمْرِهٖ ۗ اَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْاَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللّٰهُ رَبُّ الْعٰلَمِيْنَ ﴿54﴾

اور جس سے چاہیں ملک لے لیتے ہیں اور جس کو چاہیں غالب کر دیتے ہیں اور جس کو چاہیں پست کر دیتے ہیں۔ سب بھلائی آپ ہی کے ہاتھ میں ہے بلاشبہ آپ ہر چیز پر پوری قدرت رکھنے والے ہیں۔ آپ رات کو دن میں داخل کر دیتے ہیں اور دن کو رات میں داخل کر دیتے ہیں اور آپ جاندار کو بے جان سے نکال لیتے ہیں (جیسے انڈہ سے بچہ) اور بے جان کو جاندار سے نکال لیتے ہیں (جیسے پرندہ سے انڈہ) اور آپ جس کو چاہتے ہیں بے شمار رزق عطا فرماتے ہیں۔''﴾

❼ (ترجمہ) ''بیشک تمہارا رب، اللہ ہے جس نے آسمانوں اور زمین کو 6 دنوں میں پیدا کیا پھر عرش پر قائم ہوا۔ چھپا دیتا ہے رات سے دن کو ایسے طور پر کہ وہ رات اس دن کو جلدی سے آلیتی ہے اور سورج اور چاند اور دوسرے ستاروں کو پیدا کیا ایسے طور پر کہ سب اس کے حکم کے تابع ہیں۔ یاد رکھو، اللہ ہی کیلئے خاص ہے خالق ہونا اور حاکم ہونا۔ بڑی خوبیوں سے بھرے ہوئے ہیں اللہ جو تمام عالم کے رب ہیں۔

اُدْعُوْا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَّ خُفْيَةً ۭ اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِيْنَ ﴿55﴾
وَلَا تُفْسِدُوْا فِي الْاَرْضِ بَعْدَ اِصْلَاحِهَا وَادْعُوْهُ خَوْفًا
وَّ طَمَعًا ۭ اِنَّ رَحْمَتَ اللّٰهِ قَرِيْبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِيْنَ ﴿56﴾

8 ﴿ قُلِ ادْعُوا اللّٰهَ اَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ ۭ اَيًّا مَّا تَدْعُوْا فَلَهُ
الْاَسْمَاۗءُ الْحُسْنٰى ۚ وَلَا تَجْهَرْ بِصَلَاتِكَ وَلَا تُخَافِتْ بِهَا
وَابْتَغِ بَيْنَ ذٰلِكَ سَبِيْلًا ﴿110﴾ وَقُلِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ
لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّ لَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ
يَكُنْ لَّهٗ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا ﴿111﴾ ﴾

تم لوگ اپنے رب سے دعا کیا کرو گڑگڑا کر اور چپکے چپکے بھی۔ (یاد رکھو کہ) اللہ ان لوگوں کو ناپسند کرتے ہیں جو حد سے نکل جائیں اور بعد اسکے کہ دنیا میں اسکی درستی کردی گئی ہے فساد مت پھیلاؤ اور اسکی (یعنی اللہ کریم کی) عبادت کیا کرو خوف و امید میں رہتے ہوئے۔ بیشک اللہ کی رحمت نزدیک ہے نیک کام کرنیوالوں سے۔

(سورۂ اعراف 7: آیات 54 تا 56)

(ترجمہ) ﴿''آپ فرما دیجئے کہ اللہ کہہ کر پکارو یا رحمٰن کہہ کر جس (نام) سے بھی پکارو گے، اس کے بہت اچھے (اچھے) نام ہیں اور اپنی نماز میں نہ تو بہت پکار کر پڑھئے اور نہ بالکل چپکے چپکے ہی پڑھئے بلکہ دونوں کے درمیان ایک طریقہ اختیار کر لیجئے اور کہہ دیجئے کہ تمام خوبیاں اسی اللہ (پاک) کیلئے خاص ہیں جو نہ اولاد رکھتا ہے اور نہ ہی کوئی سلطنت میں اسکا شریک ہے اور نہ کمزوری کی وجہ سے اسکا کوئی مددگار ہے اور اسکی بڑائیاں خوب بیان کیجئے۔''﴾ (بنی اسرائیل 17: آیات 110 تا 111) ...... اللہ اکبر



9 اَفَحَسِبْتُمْ اَنَّمَا خَلَقْنٰكُمْ عَبَثًا وَّ اَنَّكُمْ اِلَيْنَا لَا تُرْجَعُوْنَ ﴿115﴾
فَتَعٰلَى اللّٰهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۚ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۚ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ ﴿116﴾
وَمَنْ يَّدْعُ مَعَ اللّٰهِ اِلٰهًا اٰخَرَ ۙ لَا بُرْهَانَ لَهٗ بِهٖ ۙ فَاِنَّمَا حِسَابُهٗ
عِنْدَ رَبِّهٖ ۭ اِنَّهٗ لَا يُفْلِحُ الْكٰفِرُوْنَ ﴿117﴾ وَقُلْ رَّبِّ اغْفِرْ
وَارْحَمْ وَاَنْتَ خَيْرُ الرّٰحِمِيْنَ ﴿118﴾ (مومنون 23: آیات 115 تا 118)

10 بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ
وَالصّٰۗفّٰتِ صَفًّا ﴿1﴾ فَالزّٰجِرٰتِ زَجْرًا ﴿2﴾ فَالتّٰلِيٰتِ ذِكْرًا ﴿3﴾

9 (ترجمہ) ''ہاں تو کیا تم نے یہ خیال کیا تھا کہ ہم نے تم کو یونہی فضول (خالی از حکمت) پیدا کر دیا ہے اور (یہ خیال کیا تھا) کہ تم ہمارے پاس نہیں لائے جاؤ گے۔ سو اللہ بہت ہی عالی شان ہے جو بادشاہِ حقیقی ہے، اس کے سوا کوئی بھی لائقِ عبادت نہیں (اور وہ) عرشِ کریم کا مالک ہے اور جو شخص (اس امر پر دلیل قائم ہونے کے بعد) اللہ کے ساتھ کسی دوسرے الٰہ کو پکارے، جس (کے معبود ہونے) کی اس کے پاس کوئی دلیل بھی نہیں تو پھر اس کا حساب اسی کے رب کے ہاں ہوگا یقیناً کفار کو فلاح نہ ہوگی اور آپ یوں کہا کریں کہ'' اے میرے رب (میری خطائیں) معاف کر دیجئے اور رحم کر دیجئے اور آپ تو سب رحم کرنے والوں سے بڑھ کر رحم کرنیوالے ہیں۔''

(المومنون 23: آیات 115 تا 118)

10 (ترجمہ) '' اللہ کے نام سے شروع کرتا ہوں جو بڑے مہربان نہایت رحم والے ہیں قسم ہے ان فرشتوں کی جو صف باندھ کر کھڑے ہوتے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ڈانٹنے والے ہیں پھر ان فرشتوں کی جو ذکر اللہ کرنے والے ہیں